



Pour bien vieillir en France : suivez le guide !

La retraite n'est plus ce qu'elle était... Vous, seniors, non plus ! Papy boomers actifs, vous êtes nombreux à vouloir profiter de tous les avantages auxquels vous permet d'accéder votre nouveau statut.

Que vous habitez Paris ou partout ailleurs en France, ce guide constituera pour vous une véritable mine d'informations pratiques et d'adresses utiles (plus de 1 500) concernant :

- vos loisirs et vos voyages
- votre famille
- votre retraite
- vos nouvelles activités (bénévoles ou non)
- vos revenus et votre patrimoine
- votre santé
- vos aides
- vos droits et les démarches administratives

Emmanuelle Pietra-Boullenger a travaillé à la CPAM avant de devenir conseillère dans un cabinet de chasseur de têtes spécialisé auprès des seniors. Elle a effectué deux ans de recherche pour rédiger ce guide.

Code éditeur : 653921 • ISBN : 978-2-212-53921-9



couverture : www.loaLoa.net

9

www.editions-eyrolles.com

Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif | Distribution Sodis

15 €



Pour bien vieillir en France : suivez le guide !

La retraite n'est plus ce qu'elle était... Vous, seniors, non plus ! Papy boomers actifs, vous êtes nombreux à vouloir profiter de tous les avantages auxquels vous permet d'accéder votre nouveau statut.

Que vous habitez Paris ou partout ailleurs en France, ce guide constituera pour vous une véritable mine d'informations pratiques et d'adresses utiles (plus de 1 500) concernant :

- vos loisirs et vos voyages
- votre famille
- votre retraite
- vos nouvelles activités (bénévoles ou non)
- vos revenus et votre patrimoine
- votre santé
- vos aides
- vos droits et les démarches administratives

Emmanuelle Pietra-Boullenger a travaillé à la CPAM avant de devenir conseillère dans un cabinet de chasseur de têtes spécialisé auprès des seniors. Elle a effectué deux ans de recherche pour rédiger ce guide.

Code éditeur : 653921 • ISBN : 978-2-212-53921-9



couverture : www.loaLoa.net

9

www.editions-eyrolles.com

Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif | Distribution Sodis

15 €

Guide des nouveaux seniors

Éditions d'Organisation
Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-organisation.com
www.editions-eyrolles.com



Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2008
ISBN : 978-2-212-53921-9

Emmanuelle PIETRA-BOULLENGER

Guide des nouveaux seniors



À mes parents, mes seniors !

Sommaire

Introduction 1

1. Vos loisirs, vos voyages 3

Vos activités de loisirs 5

Activités physiques et sportives ... 5

Activités manuelles et artistiques 21

Activités cérébrales 23

Activités multimédia 27

Activités culturelles 30

Clubs et ateliers 37

Vos sorties culturelles 45

Monum 45

Théâtre, spectacles, musées 46

Conférences, expositions, salons . 46

Thés et spectacles dansants/

guinguettes au fil des cours

d'eau... 47

Vos voyages 48

Formules de séjours réservés

aux seniors 49

Séjours thalassothérapie,

thermalisme et spa 50

Séjours à thème 50

Locations de gîtes et chambres

d'hôtes 51

Camping-caravaning 51

Réductions dans les transports .. 51

Aides aux vacances 53

Échanges, garde de logement ou

d'animaux pendant les vacances. 55

2. Votre famille 57

Votre couple 59

La vie quotidienne 59

La vie sexuelle et amoureuse 60

Lutter contre la solitude et

le veuvage 61

Vos enfants et petits-enfants ... 63

Votre animal de compagnie fait

aussi partie de la famille ! 68

3. Votre retraite 71

Préparer et calculer sa retraite . 73

Reconstituer votre carrière 73

Le rachat de périodes 78

Si vous partez en retraite avant

60 ans 79

Contacts utiles 81

Les indemnités de départ

en retraite 82

Indemnités de rupture de contrat 82

Imposition des indemnités de

départ en retraite 83

Le point sur les pensions

de retraite 84

La retraite de base 85

La retraite complémentaire 86

Les pensions de réversion 86

Le minimum vieillesse 88

Le minimum contributif 88

Les prélèvements sociaux sur

la retraite 89

4. Vos nouvelles activités professionnelles et/ou bénévoles 91

Activités professionnelles 93

Compléter sa retraite 93

Pour une « deuxième vie active » 95

Contacts utiles	96
Activités intergénérationnelles ..	96
Intergénération et logement	97
Activités intergénérationnelles ..	99
Activités bénévoles	102
Le bénévolat simple	102
Le bénévolat professionnel	103
Le volontariat associatif	103
La création d'une association ..	103
Contacts utiles	103

5. Vos revenus, votre patrimoine 105

Épargner pour sa retraite	107
Mode d'emploi d'une retraite bien préparée	107
L'épargne individuelle	108
L'épargne collective	108
Les « contrats Madelin »	109
L'épargne-retraite des fonctionnaires	109
L'épargne-retraite des agriculteurs	110
La retraite mutualiste des anciens combattants	110
Complétez votre retraite	110
L'immobilier locatif	111
Location classique et fiscalité ..	111
Location meublée et fiscalité ..	112
Vendre en viager	113
Faire fructifier ses économies ..	113
Les placements sans risque	114
Placements à risques	115
Placements à long terme ou placements « refuge »	117
Savoir gérer et transmettre son patrimoine	120
Organiser votre succession :	
la donation de son vivant	120
Si la succession n'a pas été organisée	125

Coût fiscal d'une transmission de patrimoine	126
---	-----

6. Votre santé 131

Se maintenir en bonne santé ..	133
Les examens de santé	133
Exercices physiques et alimentation équilibrée	137
Clubs et ateliers santé	138
À surveiller : l'hypertension artérielle, le cholestérol, le diabète	138
Se prémunir contre la grippe ...	139
Les cures thermales	140
La couverture sociale	141
Une assurance maladie en pleine réforme	141
L'assurance complémentaire santé	146
Les maladies cardio-vasculaires	148
Facteurs de risque et prévention	148
L'infarctus du myocarde	151
L'attaque cérébrale	152
L'artérite	153
Le cancer	153
Action préventive	154
Lieux de prise en charge du traitement des cancers et structures de soins	155
Les aides sociales, psychologiques, administratives et financières ..	162
Les déficiences liées à l'âge ...	167
Les problèmes auditifs et visuels	167
Maladies de la vue	169
La perte de mémoire	175
Ostéoporose et arthrose, chutes et fractures	177
Les modifications hormonales liées à l'âge	180

7. Vos aides 181

Les aides sociales et financières 183

L'aide sociale183

L'allocation simple183

L'allocation supplémentaire183

L'allocation de solidarité aux
personnes âgées, ou ASPA
(ex-minimum vieillesse)184

L'allocation veuvage184

L'aide médicale de l'État (AME) ..184

L'aide aux vacances185

L'allocation équivalent retraite
(AER)185

Les aides spécifiques

au logement 186

L'aide personnalisée au logement
(APL)186L'Allocation de logement social
(ALS)187L'allocation de logement
familiale187

Protection des locataires âgés ..188

Les aides fiscales 188

Revenus exonérés d'impôt sur
le revenu188

Abattements d'impôts189

Réductions d'impôts189

Exonérations190

Avantages fiscaux attribués
aux aidants190

Les aides individuelles 191

8. Vos droits et démarches .. 193Droits et mesures de protection
des majeurs 195

L'obligation alimentaire195

Les protections juridiques sur
majeur195

La médiation familiale197

Démarches administratives ... 200

L'aide juridictionnelle 200

La défense de citoyen 200

Litiges administratifs 201

Défense du consommateur 201

9. Vie pratique 203

S'informer205

Au niveau national 205

À Paris 206

En Île-de-France 208

En régions 211

Se nourrir214

Les foyers-restaurants 214

Le portage de repas à domicile . 214

Courses à domicile et achat
de plats tout prêts 215

Se protéger et protéger

ses biens215

La téléassistance 215

Le téléphone portable 216

Protégez votre habitation 217

Autres services utiles

au quotidien218

Services de pressing à domicile . 218

Services bricolage 219

Vente par correspondance 220

Service de coiffure à domicile .. 220

Sociétés multiservices 221

Conclusion 223**Index 225****Bibliographie 229**

Fiche d'évaluation du guide ...231

Introduction

La retraite n'est plus ce qu'elle était... Vous, seniors, non plus !

L'arrivée de ces « *papy-boomers* » actifs marque le contraste avec les générations précédentes de retraités, dont la fin de l'activité professionnelle était bien souvent synonyme de vieillesse. Les progrès en matière de prévention dans le domaine de la santé et l'augmentation régulière de l'espérance de vie ont totalement changé la donne : ces nouveaux seniors, retraités à 60 ans, sont en pleine possession de leurs moyens intellectuels et physiques et ils ont devant eux une « retraite active ».

Les acteurs de la vie politique et sociale¹ l'ont bien compris, qui s'attachent à prendre en compte cette mutation profonde. Ils adaptent la ville au vieillissement de la population, analysent la place et les nouveaux besoins des seniors, de même que les enjeux bénéfiques de nouvelles relations intergénérationnelles.

Nous l'avons bien compris aussi, et nous sommes attachés à vous offrir ce *Guide des nouveaux seniors*, véritable mine d'informations pratiques et d'adresses utiles pour bien vivre votre retraite² : organiser vos temps de loisirs, vos voyages, vos nouvelles activités professionnelles et bénévoles, profiter de votre famille, conserver une bonne santé, savoir gérer revenus et patrimoine, connaître toutes les aides qui peuvent vous être accordées.

Pour bien vieillir en France : suivez le Guide !

1. Cf. notamment le programme national « Bien Vieillir » 2007/2009, mis en place par Philippe Bas, ministre délégué aux Personnes âgées, avec un budget consacré au dépistage précoce des signes du vieillissement, aux actions intergénérationnelles et aux aides pour une retraite active.

2. Les prix indiqués dans ce guide ont été établis au cours du premier trimestre 2007. Ils sont donnés à titre indicatif et ne sont donc pas contractuels.

Les seniors en chiffres

2004 :

- 12 millions de Français de plus de 60 ans ;
- 1,2 million de Français de plus de 85 ans.

2050 :

- selon l'Insee¹, les Français de plus de 85 ans seront 4,4 millions ;
- les personnes de plus de 60 ans seront plus nombreuses que les moins de 20 ans ;
- on ne dénombrera pas moins de 150 000 centenaires (ils étaient 200 en 1950...).

1. Institut National de la Statistique et des Études Économiques.

Vos loisirs, vos voyages

La retraite, c'est une nouvelle vie de temps libre. Pour vous, seniors actifs, l'absence d'occupation ne signifie pas repos et vous n'aurez que l'embarras du choix pour vous occuper.

Activités physiques, artistiques, cérébrales, culturelles : des randonnées aux tournois de bridge, d'évasions culturelles à Internet, des stages de jardinage aux recherches généalogiques, beaucoup de possibilités s'offrent à vous, qui ne sont pas forcément une question de budget.

■ ■ ■ VOS ACTIVITÉS DE LOISIRS

- Activités physiques et sportives
- Activités manuelles et artistiques
- Activités cérébrales
- Activités multimédia
- Activités culturelles
- Les clubs et ateliers

■ ■ ■ VOS SORTIES CULTURELLES

- Monum
- Théâtre, spectacles, musées
- Conférences, expositions, salons
- Thés et spectacles dansants/
guinguettes au fil des cours
d'eau...

■ ■ ■ VOS VOYAGES

- Formules de séjours réservés
aux seniors
- Séjours thalassothérapie,
thermalisme et spa
- Séjours à thème
- Locations de gîtes et chambres
d'hôtes, camping, caravanning,
réductions dans les transports.
- Aides aux vacances
- Échanges, garde de logement et/
ou animaux pendant les
vacances



Vos activités de loisirs

« Absence d'occupation ne signifie pas repos... »
William COWPER, retraité.

Activités physiques et sportives

Pratiquer un sport est bénéfique pour le moral et la santé. Et que ce soient le cyclotourisme ou la randonnée, qui ont le vent en poupe chez les seniors, les activités aquatiques, la gymnastique rythmique ou artistique, les activités dansées, le tennis, le golf, et bien d'autres, que vous soyez adeptes du tai-chi-chuan ou du yoga, une multiplicité d'activités sportives s'offre à vous, seniors actifs que vous êtes !

Un bilan complet établi auprès d'un médecin du sport vous renseignera sur votre forme physique et vous aidera à mieux choisir l'activité physique qui vous convient.

Fédération française de la retraite sportive (FFRS) et ses comités régionaux (CORERS)

- La Fédération française de la retraite sportive (FFRS)
12, rue des Pies
BP 20
38360 Sassenage
04 76 53 09 80
www.ffrs-retraite-sportive.org

Région Grand-Ouest

- CORERS Pays de la Loire
176, rue Georges Clémenceau
85270 Saint-Hilaire-de-Riez
02 51 54 23 57

Région Méditerranée

- CORERS Languedoc-Roussillon
200, avenue du Père Soulas
34094 Montpellier Cedex 5
04 67 41 78 39
- CORERS Provence - Alpes - Côte d'Azur
272, avenue de Mazargues- BP 6
13266 Marseille Cedex 8
04 94 65 88 55

Région Île-de-France

- CORERS IDF
4, avenue des Pervenches
77000 Vaux-le-Penil
01 64 09 46 13

Région Sud-Ouest

- CORERS Midi-Pyrénées
Maison des Sports - BP 81908
31319 Labège Cedex
05 61 78 16 74

Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV) et ses comités régionaux (COREG)

Région Bourgogne/Franche-Comté

- COREG EPGV Bourgogne
Centre municipal des associations
Boîte H6
21068 Dijon Cedex
03 80 43 88 62
www.ffepgv.org/bourgogne
- COREG EPGV Franche-Comté
Maison régionale des Sports
3, avenue des Montboucons
25000 Besançon
03 81 53 12 68
www.ffepgv.org/franchemcomte
- COREG EPGV Limousin
Espace associatif Charles Silvestre
4, rue Charles Silvestre
87100 Limoges
05 55 37 21 32
www.ffepgv.org/limousin

Région Centre

- COREG EPGV Auvergne
Foyer Home Dôme
12, place de Regensburg
63000 Clermont-Ferrand
04 73 35 33 37
www.ffepgv.org/auvergne

- COREG EPGV Centre
2, faubourg Saint-Jean
45000 Orléans
02 38 68 07 64
www.ffepgv.org/centre

Région Grand-Ouest

- COREG EPGV Bretagne
234^{bis}, rue de Nantes
35136 Saint-Jacques-de-la-Lande
02 99 67 35 40
www.ffepgv.org/bretagne
- COREG EPGV Pays de la Loire
67, rue du Breil
44100 Nantes
02 40 59 05 44
www.ffepgv.org/paysdelaloire
- COREG EPGV Poitou-Charentes
Maison des Sports régionale
La Bourgeoisie - Place de la Mairie
86240 Iteuil
05 49 47 60 81
www.ffepgv.org/poitoucharentes

Région Méditerranée

- COREG EPGV Corse
Ancien collège de Montesoro,
bât. B
Avenue Paul Giacobbi
20600 Bastia
04 95 58 61 27
www.ffepgv.org/corse
- COREG EPGV Côte d'Azur
Résidence Lou Righi
75, avenue de Pessicart
06100 Nice
04 93 96 35 66
www.ffepgv.org/cotedazur
- COREG EPGV Provence/Alpes du Sud
Chez Mme Vermentot
Les Eyssouquettes
84120 Mirabeau
04 90 77 00 18
www.ffepgv.org/provencealpesdusud
- COREG EPGV Languedoc-Roussillon
Espace République
20, rue de la République
34000 Montpellier
04 67 22 94 20
www.ffepgv.org/languedocroussillon

Région Nord-Est

- COREG EPGV Alsace
Rue de la Liberté
68190 Ensisheim
03 89 81 76 11
www.ffepgv.org/alsace
- COREG EPGV Champagne-Ardenne
ZA Malapert - Route de Saint-Dizier
52100 Villiers-en-Lieu
03 25 56 29 89
www.ffepgv.org/champagneardenne

- COREG EPGV Lorraine
Maison des Sports
13, rue Jean Moulin - BP 70001
54510 Tomblaine
03 83 18 87 27
www.ffepgv.org/lorraine

Région Nord - Pas-de-Calais/ Picardie

- COREG EPGV Nord
519 A, avenue de Dunkerque
59160 Lomme
03 20 88 27 30
www.ffepgv.org/nordpasdecals
- COREG EPGV Picardie
Espace du Puy-du-Roy
5^{bis}, rue Charles Faroux
60200 Compiègne
03 44 20 12 56
www.ffepgv.org/picardie

Région Normandie

- COREG EPGV Normandie
40, rue de la Poterne
50000 Saint-Lô
02 33 55 34 62
www.ffepgv.org/normandie

Région Île-de-France

- Siège social FFEPGV
41/43, rue de Reuilly
75012 Paris
01 44 68 85 40
www.ffepgv.org
- COREG EPGV Île-de-France
13, rue Étienne Marcel
75001 Paris
01 45 08 09 77
www.ffepgv.org/iledefrance

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- COREG EPGV Dauphiné-Savoie
Maison Départementale des Sports
7, rue de l'Industrie, bureau n°107
38327 Eybens Cedex
04 76 44 51 14
www.ffepgv.org/dauphinesavoie
- COREG EPGV Lyonnais
Parc du Lyonnais
392, rue des Mercières
69140 Rillieux-la-Pape
04 78 88 40 08
www.ffepgv.org/lyonnais

Région Sud-Ouest

- COREG EPGV Aquitaine
Maison des Sports
119, boulevard du Président Wilson
33200 Bordeaux
05 57 22 29 86
www.ffepgv.org/aquitaine
- COREG EPGV Midi-Pyrénées
170, rue de Périole, bât. P
31500 Toulouse
05 34 25 77 90
www.ffepgv.org/midipyrenees

Cyclotourisme

- Fédération française de cyclotourisme (FFCT)
12, rue Louis Bertrand
94207 Ivry-sur-Seine Cedex
01 56 20 88 88
www.ffct.org

Région Bourgogne/Franche-Comté

- Ligue Bourgogne
Jean-Marie Brousse
Résidence Les Cassis
2, rue Alfred Marpaux
21000 Dijon
03 80 45 04 87
- Ligue Franche-Comté
Jean-Philippe Debruyne
14, rue de la Pépinière
70000 Vesoul
03 84 76 75 53

Région Centre

- Ligue Auvergne
Jean Serre
31, rue des Cerisiers
63300 Thiers
04 73 80 69 16
- Ligue Limousin
Jean-Louis Vennat
55, avenue Galandy
19600 Saint-Pantaléon-de-Larche
06 77 23 69 58
- Ligue Orléanais
Yves-Marie Marchais
8C, rue de Lahire
45000 Orléans
06 03 20 22 83
www.cyclotourisme-orleanais-ffct.org

Région Grand-Ouest

- Ligue Bretagne
Dominik Hermouet
Espace Vélodrome
10, rue Alphonse Guérin
35000 Rennes
02 99 36 38 11
www.ffct-bretagne.org
- Ligue Pays de la Loire
Gérard Hamon
6, allée des Tilleuls
49360 Toutlemonde
02 41 55 06 37
www.paysdelaloire-ffct.info
- Ligue Poitou-Charentes
Bruno Denis
49, rue Maurice Caillard
79000 Niort
05 49 0912 42

Région Méditerranée

- Ligue Côte d'Azur
André Hartz
18, corniche de Fontvieux
83600 Les Adrets-de-l'Estérel
04 94 40 96 06
- Ligue Languedoc-Roussillon
Jean-Claude Soria
3, rue Força Réal
66170 Saint-Féliu-d'Avall
04 68 57 84 93
- Ligue Provence - Alpes
Jean-Claude Mistral
31, rue Francis Besson
13200 Arles
06 81 47 39 95

Région Nord-Est

- Ligue Alsace
Jean-Claude Durrenbach
22, rue des Templiers
67530 Ottrott
03 88 95 85 12
www.alsacecyclo.org
- Ligue Champagne-Ardenne
Christophe Bertin
12, rue de la Lune
10000 Troyes
03 25 70 68 31
- Ligue Lorraine
Bernard Monchot
9, rue de Nancy
57170 Château-Salins
03 87 05 10 76
www.ffct-lorraine.org

Région Nord - Pas-de-Calais/ Picardie

- Ligue Nord/Pas-de-Calais
Jean-Claude Loire
355, rue de Provence
59210 Coudekerque-Branche
03 28 25 35 38
www.ffct5962.com
- Ligue Picardie
François Tavaux
2, rue des Vieilles Écoles
60290 Cauffry
03 44 73 28 28

Région Normandie

- Ligue Basse-Normandie
Hubert Huet
Maison Tollemer
50190 Periers
02 33 47 93 51
www.ffct-lbn.org

- Ligue Haute-Normandie
Patrice Legal
6C, rue du Docteur Voranger
76420 Bihorel
02 35 59 75 34
www.cyclotourisme-haute-normandie.com

Région Île-de-France

- Ligue Île-de-France
Jean-Louis Faucher
19, rue Balzac
92410 Ville-d'Avray
01 46 58 90 12
www.lif-ffct.net

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- Ligue Rhône-Alpes
Marie-France Pouillard
1, rue Pasteur
73160 Cognin
04 74 93 12 16

Région Sud-Ouest

- Ligue Aquitaine
Odile Vidal
1, chemin de Pouvoirville
31400 Toulouse
05 34 31 47 34
- Ligue Pyrénées
Bernard Aussillou
Rue André Citroën
31130 Balma
05 61 99 86 46
- Association de développement des
véloroutes et voies vertes (AF3V)
Chez Association Vélo
5, avenue François Collignon
31200 Toulouse
05 34 30 05 59
www.af3v.org



L'association AF3V édite un guide gratuit des voies non motorisées de France.

Randonnée

Partout en France

- Fédération des parcs naturels
régionaux
9, rue Christiani
75018 Paris
01 44 90 86 20
www.parcs-naturels-regionaux.tm.fr
- Pour les randonneurs en montagne
www.randozone.com
- Fédération française de la
randonnée pédestre (FFRP)
64, rue du Dessous des Berges
75013 Paris
01 44 89 93 93
www.ffrp.asso.fr

Région Bourgogne/Franche-Comté

- Comité régional de Bourgogne
2, rue des Corroyeurs, boîte Y1
21068 Dijon Cedex
03 80 43 15 64
- Comité régional Franche-Comté
Guy Bercot
23, rue du Vallon
25220 Thise

Région Centre

- Comité régional du Centre
Maison départementale des sports
8922, allée des Platanes
36000 Châteauroux
02 54 35 55 63
www.rando-centre.fr

Région Grand-Ouest

- Comité régional Poitou-Charentes
OMS
22, place Charles de Gaulle
86000 Poitiers
05 49 88 93 48
- Comité régional de Bretagne
9, rue des Charmilles
35510 Cesson-Sévigné
02 23 30 07 56

Région Méditerranée

- Comité régional Provence - Alpes - Côte d'Azur
21, avenue de Mazargues
13008 Marseille
04 91 32 17 11

Région Nord-Est

- Comité régional de Lorraine
Maison régionale des Sports
13, rue Jean Moulin
54510 Tomblaine
03 83 18 87 36
www.ffrandonnee-lorraine.fr

Région Nord - Pas-de-Calais/ Picardie

- Comité régional Nord - Pas-de-Calais
Paul Jarry
9, rue des Enseignes
59700 Marcq-en-Barœul
- Comité régional de Picardie
Rue de la Tannerie
80250 Ailly-sur-Noye
03 22 41 08 27

Région Normandie

- Comité régional Basse-Normandie
1, rue du 8 mai 1945
50570 Marigny
02 31 82 28 83

Région Île-de-France

- Randonneurs d'Île-de-France (RIF)
organisent des sorties pour randonneurs
92, rue du Moulin Vert
75014 Paris
01 45 42 24 72
www.rifrando.asso.fr
- Comité régional Île-de-France
4, rue de Paradis
75010 Paris
01 48 01 81 51
www.ffrandonnee-idf.fr

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- Comité régional Auvergne
15^{bis}, rue du Pré de la Reine
63000 Clermont-Ferrand
04 73 91 94 01
- Comité régional Rhône-Alpes
3, hameau de Saint-Gras
Route de Joigny
73490 La Ravoire
04 79 71 00 08
www.ffrp-rhone-alpes.com

Région Sud-Ouest

- Comité régional d'Aquitaine
18, rue André Malraux
33270 Floirac
05 56 40 04 22

Golf

- Fédération française de golf (FFGOLF)
68, rue Anatole France
92300 Levallois-Perret
01 41 49 77 00
www.ffg.org

Région Bourgogne/Franche-Comté

- Ligue Bourgogne
15, rue Gaston Roupnel, BP 333
21200 Beaune
03 80 25 09 72
- Ligue Franche-Comté
9, rue Velotte
25205 Montbéliard
03 81 94 46 99

Région Centre

- Golf de la Picardière
18100 Vierzon
02 48 71 51 38

Région Grand-Ouest

- Ligue Bretagne
Immeuble le Calypso
130, rue Eugène Pottier
35000 Rennes
02 99 31 68 80
- Ligue Pays de la Loire
9, rue du Couëdic
44000 Nantes
02 40 08 05 06

Région Méditerranée

- Ligue PACA
439, route de Seds
Relais du Griffon
13127 Vitrolles
04 42 76 35 22
- Golf de Sperone
Domaine de Sperone
20169 Bonifacio
04 95 73 17 13
- Chemin du Golf – Vacquerolles
30900 Nîmes
04 66 68 22 62

Région Nord-Est

- Ligue Alsace
Route du Rhin
67400 Illkirch
03 88 55 44 84

Région Nord – Pas-de-Calais/ Picardie

- Ligue Nord – Pas-de-Calais
5, avenue Jean Jaurès
59650 Villeneuve d'Ascq
03 20 98 96 58

Région Normandie

- Ligue Basse-Normandie
Mairie de Varaville
2, avenue du Grand Hôtel
14390 Le Home Varaville
02 31 28 31 00

Gymnastique

- Fédération française de gymnastique (FFGYM)
7^{ter}, cour des Petites Ecuries
75010 Paris
01 48 01 24 48
www.ffgym.com

Région Bourgogne/Franche- Comté

- Comité régional de Gymnastique
Maison des Sports
6, avenue Roger Salengro
71300 Montceau-les-Mines
03 85 58 66 96

Région Île-de-France

- Ligue Paris
Golf national
1, avenue du Golf
78114 Magny-les-Hameaux
01 30 43 30 32

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- Ligue Rhône-Alpes
7, quai Général Sarraill
69006 Lyon
04 78 24 76 61

Région Sud-Ouest

- Ligue Midi-Pyrénées
50, rue Boulbonne
31000 Toulouse
05 62 30 10 02

Région Centre

- Comité régional de Gymnastique
Maison des Sports
1240, rue de la Bergeresse
45160 Olivet
02 38 49 88 70

Région Grand-Ouest

- Comité régional de Gymnastique
17, rue des Frères Morane,
porte 432
86000 Poitiers
05 49 30 04 91
www.ffgpoitou.com

Région Méditerranée

- Comité régional de Gymnastique
31, traverse des Mamelucks
13008 Marseille
04 91 22 72 22
www.ffgympaca.com

Région Nord-Est

- Comité régional de Gymnastique
Maison des Sports
4, rue Jean Mentelin - BP 28
67035 Strasbourg Cedex 2
03 88 26 94 68
www.ffgym-alsace.com

Région Nord - Pas-de-Calais/ Picardie

- Comité régional de Gymnastique
Maison des Sports
367, rue Jules Guesde - BP 328
59666 Villeneuve-d'Ascq
03 20 05 68 14
www.nordpasdecalais-ffgym.com



À Paris, des séances de sports de plein air sont organisées dans les parcs et jardins municipaux tous les dimanches de 9 heures à 12 heures. Inscrivez-vous gratuitement auprès du Centre d'action sociale de la Ville de Paris.

Région Normandie

- Comité régional de Gymnastique
20, avenue Guynemer
14052 Caen Cedex 4
02 31 82 81 15
- Comité régional de Gymnastique
13, rue Malherbe
76100 Rouen
02 35 63 18 98
<http://hautenormandie-ffgym.com>

Région Île-de-France

- Comité régional de Gymnastique
15, rue Bethisy - BP 82
93130 Noisy-le-Sec
01 49 42 94 91

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- Comité régional de Gymnastique
BP 310
73103 Aix-les-Bains Cedex
04 79 35 60 87
www.rhonealpes-ffgym.com

Région Sud-Ouest

- Comité régional de Gymnastique
27, allée de Langres
31770 Colomiers
05 34 60 69 70
www.midipyrenees-ffgym.com

Tennis

- Fédération française de tennis (FFT)
Stade Roland-Garros
2, avenue Gordon Bennett
75016 Paris
01 47 43 48 00
www.fft.fr

Région Bourgogne/Franche-Comté

- Ligue de Franche-Comté de Tennis
BP 21251
25004 Besançon Cedex 3
03 81 50 27 18

Région Centre

- Ligue du Centre de Tennis
Rue Albert Camus - BP 60970
41009 Blois
02 54 51 23 10

Région Grand-Ouest

- Ligue de Bretagne de Tennis
1, rue Stanislas le Compagnon - BP 184
56308 Pontivy Cedex
02 97 25 15 07
- Ligue de Poitou-Charentes de Tennis
Rue du Pasteur Louis Joubert - BP 3003
79012 Niort Cedex 09
05 49 09 02 09

Région Méditerranée

- Ligue de Provence de Tennis
1175, chemin des Cruyes
13090 Aix-en-Provence
04 42 28 19 40

Région Nord-Est

- Ligue d'Alsace de Tennis
BP 43
67033 Strasbourg Cedex 02
03 88 27 99 00

Région Nord - Pas-de-Calais/Picardie

- Ligue de Picardie de Tennis
Chemin de la Fosse au Lait - BP 920
80009 Amiens Cedex 1
03 22 33 76 70

Région Normandie

- Ligue de Normandie de Tennis
Boulevard Charles V - BP 40089
14603 Honfleur Cedex
02 31 14 48 90

Région Île-de-France

- Ligue de Paris de Tennis
122, boulevard Exelmans
75016 Paris
01 44 14 67 89

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- Ligue du Lyonnais de Tennis
Chemin des Chasseurs
69500 Bron
04 78 27 37 97

Région Sud-Ouest

- Maison du Tennis
5, avenue Charles de Gaulle
31130 Balma
05 62 72 32 00

Natation

Pour connaître les piscines les plus proches de chez vous, les horaires et tarifs des cours d'aquagym et activités aquatiques, contactez la Fédération française de gymnastique.

- Fédération française de natation (FFN)
148, avenue Gambetta
75020 Paris
01 40 31 17 70
www.ffnatation.fr

Région Bourgogne/Franche-Comté

- Comité Bourgogne
15, rue Pierre de Coubertin
21000 Dijon
03 80 52 46 33

Région Centre

- FFN Comité Centre
BP 2805 - 45028 Orléans
02 38 86 46 26

Région Grand-Ouest

- Comité Pays de la Loire
13, rue Gustave Eiffel
44300 Nantes
02 51 13 48 80

Région Méditerranée

- Comité Provence
2, boulevard Françoise Duparc
13004 Marseille
04 91 49 20 77

Région Nord-Est

- Comité Lorraine
13, rue Jean Moulin - BP 70001
54510 Tomblaine
03 83 18 87 32

Région Nord - Pas-de-Calais/Picardie

- Comité régional de Natation
Château Vanderhaegen
72, rue Nationale
59700 Marcq en Barœuil
03 20 15 91 86

Région Normandie

- Comité Normandie
55, route de Bretagne
14760 Bretteville-sur-Odon
02 31 75 04 19

Région Île-de-France

- Comité Île-de-France
163, boulevard Mortier
75020 Paris
01 40 31 19 20

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- Comité Lyonnais
24, avenue Joannes Masset, bat. 5
69009 Lyon
04 78 83 13 99

Région Sud-Ouest

- Comité Midi-Pyrénées
54, rue des Sept Troubadours
31000 Toulouse
05 61 62 61 92

Arts martiaux

- Fédération française des arts martiaux et énergétiques chinois
17, rue du Louvre
75001 Paris
01 40 26 95 50
www.ffwushu.fr

Région Bourgogne/Franche-Comté

- toumyonne@free.fr

Région Centre

- conteeric@wanadoo.fr

Région Grand-Ouest

- hband@wanadoo.fr

Région Méditerranée

- jean-paul.cabrol@wanadoo.fr

Yoga

Il n'existe pas de fédération officielle de yoga reconnue par l'État.

- Fédération française des écoles de yoga
Fédération de Hatha-Yoga en France
36, rue Montgrand - 13006 Marseille
www.federation-de-yoga.fr
- École Internationale de Yoga Traditionnel (EIDYT) implantée dans la plupart des grandes villes françaises.

Région Grand-Ouest

- EIDYT Ouest
Mme Guilleminot
33^{bis}, rue du Millau
44300 Nantes
02 40 25 23 26

Région Nord-Est

- bruno.rogissart@wanadoo.fr

Région Nord - Pas-de-Calais/Picardie

- alexlee@neuf.fr

Région Normandie

- levray.jm@wanadoo.fr

Région Île-de-France

- grandval2@club-internet.fr

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- sporttao@wanadoo.fr

Région Sud-Ouest

- c.detollenaere@free.fr

Région Méditerranée

- EIDYT Nice-Côte d'Azur
M. Icart
La Maison bleue, chemin de l'Archet-Supérieur
06200 Nice
04 97 07 08 82 ou 04 93 44 89 32

- EIDYT Sud-Est
Mme Lecoin-Barrelier
Carpe Diem
ch. de Calades
13600 Ceyrestre
04 42 71 53 62
- Centre de Yoga
12, rue Jean Daret
13090 Aix-en-Provence
04 42 64 38 88
www.yoga-aix.com

Région Nord-Est

- EIDYT Est
Mme Vouaux
BP 6
57740 Longeville-lès-Saint-Avold
03 87 92 06 43

Région Nord - Pas-de-Calais/ Picardie

- EIDYT Nord
Madame Michel
44, rue Nicolas Copernic
59130 Lambersart
03 20 51 58 38

Région Normandie

- EIDYT Normandie
Mme Quéguiner
3861, route de Neufchatel
76230 Bois-Guillaume
02 35 60 47 17
http://eidyt.normandie.chez-alice.fr/pages/eidyt_normandie_1pag.html

Région Île-de-France

- FIDHY
(Fédération inter-enseignement
hatha yoga)
322, rue Saint-Honoré
75001 Paris
01 42 60 32 10 ou
01 42 60 19 36
- Centre Yoga Védanta
123, boulevard de Sébastopol
75002 Paris
01 40 26 77 49
- Fédération nationale des ensei-
gnants du yoga
3, rue Aubriot
75004 Paris
01 42 78 03 05
- Centre de relations culturelles
franco-indiennes
Fédération française de hatha
yoga
Ecole internationale de Yoga
traditionnel
50, rue Vaneau
75007 Paris
01 45 48 04 64 ou
01 45 44 02 59
<http://www.eidytfrance.fr>
- Institut Eva Ruchpaul
69, rue Rome
75008 Paris
01 44 90 06 71 ou 01 44 90 06 70
- Fédération française de yoga
11, passage Saint-Pierre-Amelot
75011 Paris
01 47 00 26 12
www.yoga-paris.com

- Centre de Yoga Iyengar de Paris
35, avenue Victor Hugo
75116 Paris
01 45 00 28 48

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- EIDYT Rhône-Alpes/Auvergne
Michèle Grumel
La Bise
73300 Fontcouverte-La Toussuire
04 79 64 22 09 et 04 74 00 60 31

Région Sud-Ouest

- EIDYT Midi-Pyrénées/Languedoc-Roussillon
M. Dabau
2, rue Jacques-Prévert
66330 Cabestany
04 68 50 22 46
- EIDYT Sud-Ouest/Aquitaine
Mme Bertrand
11, Le Bourg
33580 Roquebrune
05 56 61 88 65

Tennis de table

- Fédération française de tennis de table
3, rue Dieudonné Costes
BP 40348
75013 Paris
01 53 94 50 00
www.fftt.com

Région Bourgogne/Franche-Comté

- Ligue Bourgogne
6, rue Bussy Rabutin
BP 60574
21005 Dijon
03 80 42 14 02

Région Centre

- Ligue Centre
56, rue du Général Giraud – BP 5
41300 Salbris
02 54 96 14 28

Région Grand-Ouest

- Ligue Pays de la Loire
Maison des Sports
44, rue Romain Rolland
BP 90312
44103 Nantes Cedex 4
02 51 80 63 80

Région Méditerranée

- Ligue Côte d'Azur
Maison des Sports
809, boulevard des Écureuils
06210 Mandelieu-la-Napoule
04 93 55 79 51

Région Nord-Est

- Ligue d'Alsace
5, rue du Parc
67300 Schiltigheim
03 88 33 01 33

Région Nord – Pas-de-Calais/ Picardie

- Ligue Nord/Pas-de-Calais
32, rue d'Abbeville – BP 117
59402 Cambrai Cedex
03 27 79 67 00

Région Normandie

- Ligue Basse-Normandie
14, rue Lucien Nelle
14000 Caen
02 31 74 37 79

Région Île-de-France

- Ligue Île-de-France
90-92, boulevard Anatole France
93206 Saint-Denis Cedex
01 55 87 26 90

Danse

- Fédération française de danse
20, rue Saint-Lazare
75009 Paris
01 40 16 53 38
www.ffd.fr
- Comité national de danse
sportive
www.ffd-cnds.asso.fr

Région Grand-Ouest

- Contact à Versailles :
06 09 36 04 87

Région Méditerranée

- Contact à Marseille :
04 91 98 49 64

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- Ligue Rhône-Alpes
47, rue des États-Unis
69800 Saint-Priest
04 78 69 40 73
www.lratt.org

Région Sud-Ouest

- Ligue Aquitaine
119, boulevard Wilson
33200 Bordeaux
05 57 22 70 40

Région Nord-Est

- Contact à Metz :
03 87 66 88 35

Région Normandie

- Contact à Houppeville :
02 35 59 67 90

Région Île-de-France

- Contact à Courbevoie :
01 76 11 04 88

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- Contact à Montagnat :
04 74 23 68 01

Région Sud-Ouest

- Contact à Albi : 05 63 38 41 46



La Ville de Paris édite un *Guide du sport à Paris*, guide complet gratuit disponible en mairie ou consultable sur www.sport.paris.fr.

Activités manuelles et artistiques

De multiples activités manuelles et artistiques, telles que la sculpture, l'art floral, le jardinage, le théâtre, les ateliers de couture, de tapisserie, d'encadrement, de photo et tant d'autres vous sont proposées dans différents cadres associatifs, ateliers municipaux, etc.

Renseignez-vous auprès de votre mairie, auprès des associations de votre ville et de votre département.

Reportez-vous au chapitre « ateliers multiactivités spécifiques seniors », vous y trouverez de nombreuses autres pistes.

Théâtre

Mime, commedia dell'arte, cirque, théâtre contemporain, chant, improvisation sont autant de disciplines où chacun peut exprimer son potentiel artistique.

Région Grand-Ouest

- Compagnie Vincent Colin
Palais des Arts
Place de Bretagne
56000 Vannes
01 42 47 05 56
www.compagnievincentcolin.com

Huit espaces seniors à Marseille et Aix-en-Provence. Ces espaces seniors accueillent notamment des associations pour leurs activités propres, mais aussi des seniors à titre individuel afin de bénéficier d'animations proposées par le Conseil général.

Ils proposent entre autres des ateliers de théâtre, de musique ou de chant, et bien d'autres activités (voir clubs multiactivités).

Région Méditerranée

- Inscriptions et renseignements
Maison de Pratiques artistiques
63, chemin de la vallée
13400 Aubagne
04 42 03 37 09 ou 06 11 81 67 22

- Le Dormoy
33, rue Marx Dormoy
13004 Marseille
04 91 86 45 50

- Pierre d'Hozier
8, rue Pierre d'Hozier
13002 Marseille
04 91 99 23 70
- Les Olives
259, avenue les Olives
13013 Marseille
04 91 06 05 67
- Le Florian
197, boulevard Pont de Vivaux
13010 Marseille
04 91 89 71 33
- Jean Martin
10, rue Jean Martin
13005 Marseille
04 91 18 52 02
- La Timone
58, avenue de la Timone
13010 Marseille
04 91 29 79 00
- Le Saint Joseph
25, boulevard. Roland Dorgelés
13014 Marseille
04 96 15 77 21
- Domaine de la Tour d'Arbois
3395, route de la Tour d'Arbois
13290 - Aix-Les-Milles
04 42 53 46 73

Région Île-de-France

- Octave et Arpège
La troupe du III^e acte
4, rue de Saint-Pétersbourg
75008 Paris
01 42 93 47 94
- Association Pain d'épice
Tour Khéops
74, rue Dunois
75013 Paris
01 44 23 88 58

Jardinage

Région Île-de-France

Différents lieux proposent des cours de jardinage. Vous trouverez plus de détails sur le site Internet de la ville de Paris : www.paris.fr

- Les Serres d'Auteuil
1, avenue Gordon-Bennett
75016 Paris
01 53 66 14 00
- Parc de Bercy
75012 Paris
01 53 46 19 19

- Bois de Vincennes
Route de la Ferme
75012 Paris
01 53 66 14 00

Région Nord - Pas-de-Calais/ Picardie

- Jardiniers de France
3000 clubs de jardinage en France
40, route d'Aulnoy - BP 559
59000 Valenciennes
03 27 46 37 50
www.jardiniersdefrance.com

Région Méditerranée

- Art floral - CCAS
6, avenue Félix Faure
06000 Nice
04 93 13 52 75

Activités cérébrales

Scrabble®

Pour connaître les différents clubs ou associations, adressez-vous à la Fédération française de Scrabble®.

- Fédération française de Scrabble®
50, rue Raynouard
75016 Paris
01 30 57 12 00
www.ffsc.fr

Région Bourgogne/Franche-Comté

- Comité C (Bourgogne)
24 clubs civils
17, avenue de Tir
21140 Semur-en-Auxois
03 80 97 15 81

Région Centre

- Comité W (Auvergne)
23 clubs civils
8, rue Montcalm
63000 Clermont-Ferrand
06 08 33 12 09
<http://auvergnescrabble.free.fr>

Région Méditerranée

- Comité O (Provence)
41 clubs civils
50, rue de l'Abricotier
84200 Carpentras
04 90 60 60 02

Région Nord-Est

- Comité A (Alsace)
13 clubs civils
53, route Hausbergen
67300 Schiltigheim
03 88 83 28 78

Région Normandie

- Comité M (Normandie)
38 clubs civils
44, rue de Grammont
76100 Rouen
02 35 73 58 31

Région Île-de-France

- Comité Paris/Île-de-France ouest
23 clubs civils
2, allée Didier Daurat
94550 Chevilly-Larue
01 45 36 64 89
<http://www.scrabblepifo.org>

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- Comité L (Lyonnais)
37 clubs civils
8, allée de la Clairière
69230 Saint-Genis-Laval
04 78 56 43 85

Régions Grand-Ouest et Sud-Ouest

- Comité T (Aquitaine)
23 clubs civils
18, avenue Pouguet - 64000 Pau
05 59 84 16 53

Bridge

- Fédération française de bridge
20/21, quai Carnot
92100 Saint-Cloud
01 55 57 38 00
www.ffbridge.asso.fr

Région Bourgogne/Franche-Comté

- Maison du Bridge
29, avenue du Lac - BP 24
21021 Dijon Cedex
03 80 59 19 20

Région Centre

- Maison du Bridge
13^{ter}, rue Jean Montalat
19100 Brive-la-Gaillarde
05 55 17 25 81
<http://bridge43.com>
- Clos du Larry
24, rue des Marronniers
45160 Olivet
02 38 76 22 25

Région Grand-Ouest

- Comité de Bretagne
13, rue du Prieuré
56190 Ambon
02 97 41 05 63
www.bretagnebridgecomite.com

- Comité d'Anjou
22, rue Létanduère
49000 Angers
02 41 88 40 45
<http://perso.wanadoo.fr/..comit-debridgeanjou>

Région Méditerranée

- Comité de Corse
20, cours Grand Val - BP 842
20184 Ajaccio Cedex
06 09 68 27 89
- Maison du Bridge
17^{bis}, boulevard Poincaré
06160 Juan-les-Pins
04 93 61 97 10
www.azurbridge.com
- Comité Languedoc-Roussillon
189, avenue de Vert Bois -
BP 64111
34091 Montpellier Cedex 5
04 67 02 88 61
www.bridgelanguedocroussillon.com
- Comité de Provence
Galerie Marchande
65, square Jules Cantini
13006 Marseille
04 91 25 94 51

- Maison du Bridge
Avenue du Maréchal Juin
13090 Aix-en-Provence
04 42 20 53 68 (une heure avant
le début des compétitions)
www.provencebridge.com

Région Nord-Est

- Maison du Bridge
6, impasse de Londres
67000 Strasbourg
03 90 41 15 70
<http://comite.alsace.bridge.free.fr>
- Maison du Bridge
6, rue Léon Patoux
51100 Reims
Contact : Corinne Delamare
03 26 86 64 56
<http://perso.wanadoo.fr/ffbridge.champagne>

Région Nord - Pas-de-Calais/ Picardie

- Maison du Bridge
1, rue Capperronier
80 000 Amiens
03 22 92 27 92, 03 44 83 24 19
<http://assoc.wanadoo.fr/picardie.bridge>

Région Normandie

- Comité de Basse-Normandie
Résidence Rocher de la Liberté
234, route de Tessy
50000 Saint-Lô
02 33 72 03 16
<http://bridge.bno.free.fr>
- Maison du Bridge
88, rue des Bulins
76130 Mont Saint-Aignan
02 35 88 17 10
<http://bridge276.free.fr>

Région Île-de-France

- Maison du Bridge
73, avenue Charles de Gaulle
92200 Neuilly
01 40 88 95 80
www.comitedeparis.com
- Maison du Bridge
Parc d'activités de la Fontaine de Jouvence
91462 Marcoussis Cedex
01 64 49 93 42
www.bridge-hurepoix.asso.fr
- Maison du Bridge
Nogentel
8, place Maurice Chevalier
94130 Nogent-sur-Marne
01 48 72 47 81
<http://perso.club-internet.fr/bridge94>
- Maison du Bridge
79, résidence de Grasse Village -
BP 4 - 78810 Feucherolles
01 30 54 55 66
www.comitevds.com
- Maison du Bridge
50, rue Léo Lagrange
77130 Montereau
01 64 70 21 91
- CBOME
20, quai Carnot
92210 Saint-Cloud
01 55 57 91 98
www.cbome.asso.fr

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- Comité Dauphiné
12, avenue Alsace-Lorraine
38000 Grenoble
04 76 46 34 61
<http://perso.wanadoo.fr/bridge.dauphine>

- Maison du Bridge
6 rue Duhamel
69002 Lyon
04 78 42 10 89
www.colybridge.info
- Maison du Bridge
2, avenue Bergougnan
63400 Chamalières
04 73 37 83 69
<http://comitebridgeauvergne.free.fr/>

Échecs

- Fédération française d'échecs
BP 10054
78185 Saint Quentin en Yvelines
Cedex
01 39 44 65 80
www.echecs.asso.fr

Région Bourgogne/Franche-Comté

- Besançon
03 81 50 46 13

Région Grand-Ouest

- Brest
02 98 46 74 19
- Migné-Auxances
05 49 51 67 23
- Luigne
02 41 45 59 26

Région Sud-Ouest

- Maison du Bridge
Rue Isatis, voie 4 - BP 679
31319 Labège Cedex
05 62 24 04 00
www.bridgepyrenees.com

Région Nord-Est

- Carignan
03 24 27 94 72

Région Normandie

- Luc-sur-Mer
02 31 37 20 20

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- Lyon
04 78 28 85 87
- Cusset
04 70 31 70 80

Activités multimédia

Informatique et Internet

Les stages d'informatique et Internet connaissent un succès grandissant, les seniors prenant conscience qu'Internet est incontournable dans la gestion de leur quotidien administratif.

Mais beaucoup de seniors possèdent un ordinateur sans vraiment savoir le maîtriser, et c'est bien dommage, car la « Toile » est devenue un véritable outil d'échange et d'informations, et la retraite un moment privilégié pour rejoindre la grande famille des internautes!

Très concrètement, il vous faut : une ligne de téléphone, un ordinateur et un modem (intégré sur les ordinateurs récents) et une imprimante multifonctions (imprimante, photocopieuse, fax).



Si vous comptez passer des heures sur Internet, mieux vaut investir dans le haut-débit (ADSL) ou vous reliez au câble, faute de quoi vous ne serez pas joignable au téléphone durant vos connexions Internet.

Région Ouest/NordOuest

- Nantes
Ateliers Internet
www.timeliving.com
renseignements au
02 40 03 05 50
- Rouen
Seniors
65, rue Orbe
76000 Rouen
02 35 07 06 88

Région Nord-Est

- Association Nord Internet solidaire (ANIS)
139, rue des Arts
59100 Roubaix
03 20 28 48 68
www.nord-internet.solidaire.org

- BMS de Neudorf et du centre ville à Strasbourg
Renseignements et inscription :
03 88 43 64 77

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- Lyon
www.crias.asso.fr
300 points d'accès publics à Internet
www.internet-lyon.org
- Clermont-Ferrand
Club du centre-ville de Clermont-Ferrand
15, rue d'Enfer
63000 Clermont-Ferrand
04 73 92 75 38

- Grenoble
Maison des Associations
6, rue Berthe de Boissiaux
38000 Grenoble
04 38 12 85 81
www.cyberdeclic.org

Région Sud-Ouest

- Toulouse
Atelier multimédia Bellegarde
17, rue Bellegarde
05 62 27 44 88
www.centrebellegarde.toulouse.fr
- Bordeaux
Atelier du Pôle Brach rive gauche
33, rue du Brach
05 56 79 73 44

Paris



Si vous ne possédez pas encore d'ordinateur, il existe cinq libres-services d'accès gratuit d'une heure sur le web pour les Parisiens retraités et préretraités dès 55 ans. Pour y avoir accès, adressez-vous au Centre d'Action Sociale de la Ville de Paris (CASVP).

Libres-services Internet du CASVP

- Club Ave Maria
4, rue de l'Ave Maria
75004 Paris
01 48 87 67 39
- Club Richard Lenoir
61/63, boulevard Richard Lenoir
75011 Paris
01 47 00 42 64
- Club Saint Éloi
10, rue Eugénie-Éboué
75012 Paris
01 43 46 97 66
- Club 121
121, rue Jeanne d'Arc
75013 Paris
01 45 84 69 83
- Club Saint Blaise
2/4, rue du Clos
75020 Paris
01 43 70 42 37
- Club Desnouettes
16, rue Clos Feuquières
75015 Paris
01 45 33 42 56

Région Méditerranée

- Marseille
MJN (Mon Jardin Numérique)
6, traverse des Hussards
04 91 08 31 91
www.m-j-n.com
- Nice
Cyber seniors 16, rue d'Italie
04 93 85 44 78
www.seniors.nice.fr
- Association Fréjus vous accueille
1196, boulevard de la Mer
83600 Fréjus
perso.wanadoo.fr/frejusva/informatique.html

Ateliers d'initiation à Internet du CASVP

- Club Saint-Honoré
32, place Saint-Honoré
75001 Paris
01 40 13 96 87
 - Club Saint-Sauveur
8/10, rue Saint-Sauveur
75002 Paris
01 45 08 13 65
 - Club au Maire
2^{ter}, rue au Maire - 75003 Paris
01 42 77 79 73
 - Club Ave Maria
4, rue de l'Ave Maria - 75004 Paris
01 48 87 67 39
 - Club Claude Bernard
51, rue Claude Bernard
75005 Paris
01 45 35 01 95
 - Club André Malraux
112, rue de Rennes - 75006 Paris
01 45 48 17 40
 - Club Europe
7, rue Maleville - 75008 Paris
01 45 63 52 62
 - Club Les Maréchaux
15, rue Richer - 75009 Paris
01 48 24 02 44
 - Club Grange aux Belles
11, rue Boy Zelenski - 75010 Paris
01 42 45 41 76
 - Club Colbert
157/161, rue de Charonne
75011 Paris
01 43 79 40 88
 - Club Saint Éloi
10, rue Eugénie Eboué
75012 Paris
01 43 46 97 66
 - Club 121
121, rue Jeanne d'Arc
75013 Paris
01 45 84 69 83
 - Club Plaisance
10, rue Ridder - 75014 Paris
01 45 43 73 01
 - Club Desnouettes
16, rue du Clos Feuquières
75015 Paris
01 45 33 42 56
 - Club Lauriston
78, rue Lauriston - 75016 Paris
01 45 53 71 84
 - Club Saint Ange
5, villa Saint-Ange - 75017 Paris
01 42 29 57 65
 - Club Arènes de Montmartre
6/8, rue Gabrielle - 75018 Paris
01 42 58 72 12
 - Club Saint Blaise
2/4, rue du Clos - 75020 Paris
01 43 70 42 37
 - Club Charles Lauth
13, rue Charles Hermitte
75018 Paris
01 40 34 63 21
 - Club Flandre
142^{bis}, rue de Flandre
75019 Paris
01 40 34 49 55
- ### Île-de-France
- Le Plessis-Trévisé
Espace public numérique
Médiathèque Jacques Duhamel
Esplanade du 7 juillet 1899
01 49 62 25 60
www.leplessistrevisé.fr

- Saint-Germain-sur-Morin
18, rue de Paris
www.espace-public.org
- Hérouville
Mairie
1, rue du Poteau
01 34 66 54 31
www.herouville-en-vexin.net
- Noisy-le-Sec
Médiathèque Roger Gouhier
3 rue Jean Jaurès
01 49 42 67 19
www.noisylesec.net
- Drancy
Service Municipal des Retraités
CCAS
01 48 96 50 74
www.drancy.net
- Corbeil-Essonnes
Salle multimédia de la Médiathèque
84, rue Féray
01 60 88 03 12
www.corbeil-essonne.com

Activités culturelles

Les bibliothèques et médiathèques de France

- www.lexilogos.com

Région Grand-Ouest

À Nantes (www.bm-nantes.fr)

- Bibliothèque Médiathèque
24, quai de la Fosse
44000 Nantes
02 40 41 42 33
- À Rennes (www.bm-rennes.fr)
- Bibliothèque Les Champs Libres
Rennes Métropole
10, cours des Alliés
35000 Rennes
02 23 40 66 00

Région Méditerranée

À Marseille
(www.bmvr.marseille.fr)

- Bibliothèque de l'Alcazar
58, cours Belzunce
13000 Marseille
04 91 55 90 00

- Bibliothèque Merlan
Centre urbain de Merlan
Avenue Raimu
13014 Marseille
04 91 12 93 60
- Bibliothèque du Laurier (installée sous les voûtes de l'ancien couvent du Refuge)
Place du Refuge
13002 Marseille
04 91 91 20 50
- Bibliothèque Castellane (la seule d'Europe située dans un métro !)
Place de Castellane
13006 Marseille
04 91 42 92 09

Région Nord-Est

À Strasbourg
(www.bms.strasbourg.fr)

- Bibliothèque municipale
3, rue Kuhn - 67070 Strasbourg
03 88 43 64 64

Région Nord - Pas-de-Calais/ Picardie

À Lille (www.bm-lille.fr)

- Bibliothèque municipale et
médiathèque Jean Lévy
32/34, rue Edouard Delesalle
59000 Lille
03 20 15 97 20

Région Normandie

À Rouen
(www.bibliotheque.rouen.fr)

- Bibliothèque Jacques Villon
3, rue Jacques Villon
76000 Rouen
02 35 71 28 82
- Médiathèque
2, rue du Dr Fleury
76130 Mont-Saint-Aignan
01 32 08 87 32

À Paris

Avec pas moins de 56 bibliothèques municipales et spécialisées (en histoire, en arts ou encore en musique), la capitale vous offre un éventail littéraire et une richesse documentaire exceptionnelle. Une seule inscription, sur justificatif d'identité et de domicile parisien, vous permet de consulter sur place ou d'emprunter livres, quotidiens et magazines gratuite-

ment, dans toutes les bibliothèques municipales informatisées de Paris.

Il existe également des médiathèques dans lesquelles vous pouvez emprunter CD, DVD, cassettes vidéo moyennant un abonnement annuel de 30 à 61 €.

La Ville de Paris met à disposition un programme complet d'animations gratuites des bibliothèques de Paris. Renseignez-vous en mairie ou au 0820 00 75 75 (0,13 €/mn), au 3975 ou encore sur le site Internet de la ville de Paris :

www.paris.fr

Pour tous renseignements sur les bibliothèques privées, consultez leurs sites Internet ou les Pages jaunes.

Liste (non exhaustive) de bibliothèques spécialisées et de médiathèques

- Médiathèque musicale du Forum
des Halles (archives sonores)
8, porte Saint-Eustache
75001 Paris
01 55 80 75 30
Du mardi au samedi, de 12 h à
19 h
Tarif : 30 à 150 €
- Bibliothèque administrative de la
Ville de Paris (documentation
administrative française et étran-
gère, histoire de Paris)
Hôtel de Ville
Escalier W, 5^e étage
01 42 76 48 87
Du lundi au vendredi, de 9 h 30 à
18 h
Consultation gratuite sur place

- Bibliothèque Forney (beaux-arts, arts décoratifs)
Hôtel de Sens
1, rue du Figuier - 75004 Paris
01 42 78 14 60
Prêt des ouvrages et consultation sur place
Du mardi au vendredi, de 13 h 30 à 20 h 30, le samedi de 10 h à 20 h 30
- Bibliothèque publique d'informations du Centre Georges Pompidou
Place Georges Pompidou
75004 Paris
01 44 78 12 33
Entrée libre et consultation sur place
Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 12 h à 22 h, samedi, dimanche et jours fériés de 11 h à 22 h
- Bibliothèque des Littératures policières (BILIPO)
48/50, rue du Cardinal Lemoine
75005 Paris
01 42 34 93 00
Consultation des ouvrages sur place
Du mardi au vendredi de 14 h à 18 h, le samedi de 10 h à 17 h
- Bibliothèque-médiathèque du Muséum national d'Histoire naturelle
L'une des plus riches au monde consacrée aux ouvrages sur les sciences de la vie et de la nature
38, rue Geoffroy-Saint-Hilaire
75005 Paris
01 40 79 36 27
www.mnhn.fr
Une partie des ouvrages est en consultation libre
Ouvverte du lundi au vendredi de 9 h 30 à 19 h (fermé mardi matin), et le samedi de 9 h 30 à 18 h
- Bibliothèque du Cinéma
78, boulevard Raspail
75006 Paris
01 45 44 53 85
Consultation et vidéo sur place
Du mardi au vendredi de 14 h à 19 h, et le samedi de 14 h à 18 h
- Bibliothèque Mazarine (sans doute une des plus belles bibliothèques de Paris...)
Histoire et généalogie
23, quai Conti - 75006 Paris
01 44 41 44 06
Du lundi au vendredi de 10 h à 12 h
- Bibliothèque de la Documentation française (politique, économie, questions de société)
29, quai Voltaire - 75007 Paris
01 40 15 72 72
www.ladocumentationfrancaise.fr
Entrée libre
Lundi, mercredi, vendredi de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 18 h et le jeudi de 10 h à 13 h
- BNF (Bibliothèque Nationale Française)
11, quai François Mauriac
75003 Paris
01 53 79 59 59
www.bnf.fr
www.gallica.fr (pour téléchargements de documents)
Mardi au samedi de 10 h à 20 h, et le dimanche de 12 h à 19 h
3 € la journée

- Bibliothèque du Trocadéro (tourisme)
6, rue du Commandant
Schloesing - 75116 Paris
Mercredi et vendredi de 13 h à
19 h, mardi et samedi de 10 h à
19 h
- Médiathèque de la Cité de la
musique
221, avenue Jean-Jaurès
75019 Paris
01 44 84 46 77
www.cite-musique.fr
Ouvverte du mardi au samedi de
12 heures à 18 heures (fermeture
les 1^{er} et 15 juin)
Consultation sur place
- Médiathèque de la Cité des scien-
ces et de l'industrie
30, avenue Corentin Cariou
75019 Paris
01 40 05 76 76
www.cite-sciences.fr
Mardi de 12 h à 19 h et du mer-
credi au dimanche de 12 h à
18 h 45
Consultation sur place gratuite ou
prêt payant
- Bibliothèque généalogique
3, rue de Turbigo - 75001 Paris
01 42 33 58 21

Région Rhône-Alpes/Auvergne

À Lyon (www.bm-lyon.fr)

- Bibliothèque municipale de Lyon
Part Dieu (la plus grande biblio-
thèque municipale de France)
30, boulevard Vivier-Merle
69003 Lyon
04 78 62 18 00
- Médiathèque de Lyon
5, rue Anselme
69004 Lyon
04 72 07 30 93
www.lyon.iufm.fr

Région Sud-Ouest

À Bordeaux (www.bordeaux.fr)

- Bibliothèque municipale de
Bordeaux
85, cours du Maréchal Juin
33075 Bordeaux
05 56 10 30 00

À Toulouse

(www.toulouse-tourisme.com)

- Bibliothèque pour tous Dupuy
15, rue des Vases
31000 Toulouse
05 61 62 25 04
- Bibliothèque du Centre
départemental
15, impasse Schrader
31000 Toulouse
05 61 80 70 91
- Médiathèque « L'œil et la lettre »
José Cabanis
1, allée Jacques Chaban-Delmas
31000 Toulouse
05 62 27 45 86
www.bm-toulouse.fr
- Archives départementales
11, boulevard Griffoul Dorval
31000 Toulouse
05 34 31 19 70

La presse

Outre la presse quotidienne, les seniors montrent un engouement pour les magazines qui leur sont consacrés, tels :

- *Notre Temps* (pour retraités jeunes et dynamiques)
- *Pleine Vie* (lectorat plutôt féminin de plus de 50 ans)
- *La Voix du retraité* (informations et défense des retraités)
- *La Santé après 50 ans*
- *Le Temps de vivre* (actualités seniors)
- *Clarté Magazine* (revue d'informations et défense des retraités)
- *Senior plus* (bimestriel pour les seniors et leurs proches)
- *Vivre plus* (pour la génération des quinquagénaires)

Région Île-de-France

- *Paris Infos Seniors* est un bimensuel gratuit édité par le CASVP, que vous trouverez en mairie et dans les CAS.
- Le magazine gratuit *Seniorcité*, publié par la RATP

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- *Lyon générations* (mensuel pour retraités lyonnais actifs)

Les universités

La création des universités du troisième âge, nées à Toulouse en 1973, est un succès qui ne se dément pas. Ces établissements ont pour fonction d'apporter à ceux qui le souhaitent un supplément de connaissances, quel que soit leur degré d'instruction.

Est-ce le plaisir de sortir, les rencontres, les échanges, le désir de rattraper le temps perdu ou la nostalgie de l'école ? Peu importe les raisons, la qualité des enseignements dispensés peut satisfaire le plus grand nombre : des langues vivantes à l'histoire des Aztèques, de la sculpture à la botanique, les seniors reprennent avec envie le chemin de l'université !

Si vous êtes préretraité ou retraité, si vous avez plus de 55 ans, vous pouvez vous inscrire à l'université permanente. Vous y ferez le choix de suivre un parcours dans son intégralité ou vous contenterez de suivre quelques cours.

Les activités culturelles sont organisées sous forme de filières avec des conférences, stages, ateliers, visites sur sites et sorties, le tout animé par des spécialistes reconnus.

Les conférences et visites sont gratuites. Elles sont accessibles sur invitation, à retirer auprès des services loisirs du Centre d'action sociale de la Ville de Paris de votre arrondissement.

Pour les visites, une inscription préalable est nécessaire.

Pour les stages, une participation financière sous condition de ressources est demandée.

Dans toute la France

- Union Française des Universités de Tous Âges (UFUTA)
02 99 63 66 76
Vous trouverez sur le site de l'UFUTA (www.ufuta.asso.fr) les UTA (Universités Tous Âges) classées par région dans plus d'une quarantaine de villes.
- Association Internationale des Universités du 3^e âge
01 46 73 12 13
www.aiuta.org
Les UTA adhérentes à l'Association internationale des universités du troisième âge sont au nombre de 18 (France et Dom-Tom). L'association est présente dans le monde entier, vous y trouverez des adresses dans chaque continent.
- Université Inter-Âges
1, rue Victor Cousin - 75005 Paris
01 40 46 26 19
www.paris-sorbonne.fr et
www.education.gouv.fr

Région Centre

- L'Université Inter-Âges de Clermont-Ferrand
9, place de la Paix
15012 Aurillac

Région Grand-Ouest

- L'Université Inter-Âges de Nantes 2^{bis}, boulevard Léon Bineau
44200 Nantes
02 51 25 07 10
- L'Université du temps libre de Rennes
02 99 35 04 24

Région Méditerranée

- L'Université Inter-Âges de Nice
9, rue Offenbach - 06000 Nice
04 93 13 46 62 - www.unia.fr
- Les Universités du temps libre d'Aix-Aubagne-Marseille
1, allée Bastide des Cyprès
13100 Aix-en-Provence
Centre Agora - 13000 Aubagne
110, boulevard de la Libération
13001 Marseille
04 42 18 08 06
- L'Université du temps libre de Toulon
5, avenue Alphonse Daudet
83000 Toulon
04 94 46 75 28

Région Nord-Est

- L'Université du temps libre de Strasbourg
Institut Le Bel - 4, rue Blaise Pascal
67070 Strasbourg
03 90 24 12 22

Région Normandie

- L'Université du temps libre de Rouen
65, rue Orbe - 76000 Rouen
02 35 07 06 88

Région Île-de-France



Une brochure détaillée sur l'Université permanente de Paris est disponible gratuitement en mairie et dans les Centres d'action sociale d'arrondissements de Paris ou www.paris.fr.

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- L'Université Tous Âges (UTA) de Lyon
37, rue du Repos
69000 Lyon
04 72 76 84 38
www.uta-lyon2.fr

Région Sud-Ouest

- L'Université du temps libre de Bordeaux
3, rue Lafayette -
33000 Bordeaux
05 56 79 22 78
- L'Université du temps libre de La Rochelle
15, rue François de Vaux-de-Folletier
17026 - La Rochelle Cedex
05 46 45 46 61

L'université à distance

Le CNED (Centre national d'enseignement à distance) permet aux retraités de passer un diplôme ou s'instruire librement.

C'est un établissement public dépendant du ministère de l'Éducation nationale. Il a pour mission de dispenser des enseignements *via* le courrier, minitel ou Internet et propose un champ d'enseignements très vaste, allant de la scolarité élémentaire aux formations professionnelles et universitaires.

- CNED
05 49 49 94 94
www.cned.fr

Clubs et ateliers

Vous permettre de vous maintenir en forme tout en rencontrant de nouvelles personnes, tel est le double enjeu des ateliers et stages seniors, large panel d'activités proposées par les services « animation et vie sociale » des grandes villes, les caisses de retraite et les associations privées.

Les plus sportifs d'entre vous pratiqueront la gym, le cyclotourisme, la randonnée ou encore le tennis de table ; les amateurs de loisirs en tous genres pourront s'adonner à l'art floral, à la danse, à la philatélie, au chant ou au billard, tandis que les plus joueurs se retrouveront autour d'une table de bridge, d'un échiquier, ou d'un jeu de Scrabble® ...

De nombreux clubs seniors municipaux et diverses animations vous sont proposés à travers toute la France. En voici une liste non exhaustive ; activités artistiques, jeux de l'esprit, ateliers multimédia... À vous de choisir !

Pour connaître les autres clubs et ateliers des organismes privés de votre ville, contactez comités et fédérations.

Région Centre

- Renseignements au
04 73 98 07 81
www.ville-clermont-ferrand.fr

Région Grand-Ouest

- ORPAN
6, place du Port Communeau
44000 Nantes
02 40 99 26 00
www.nantes.fr
- Office des personnes à la retraite
de Rennes
61, rue Papu - 35000 Rennes
02 99 54 22 23
www.ville-rennes.fr

Région Méditerranée

- Espaces seniors
04 91 04 78 00
www.marseille.fr

Région Nord-Est

- Ligne Infos Seniors
03 88 60 96 66
www.strasbourg.fr

Région Nord - Pas-de-Calais/ Picardie

- Service Animation Seniors
Hôtel de ville
Place Augustin Laurent
03 20 58 00 68
www.mairie-lille.fr

Région Normandie

- Rouen Seniors
65, rue Orbe - 76000 Rouen
02 35 07 06 88
www.rouen.fr

Région Rhône-Alpes/Auvergne

Contactez la mairie de Lyon pour connaître toutes les activités culturelles, au 04 72 10 30 30
www.lyon.fr

Région Sud-Ouest

- Pôle Senior
11, rue Père Louis de Jabrun
33000 Bordeaux
05 56 10 34 30
www.bordeaux.fr

- Centre culturel Bellegarde
17, rue Bellegarde
31000 Toulouse
05 62 27 44 88
- Espace Saint-Cyprien
56, allée Charles de Fitte
31300 Toulouse
05 61 22 27 77
www.toulouse.fr

Paris

Les clubs de la Ville de Paris

Parisiens préretraités et retraités de plus de 55 ans, 77 clubs seniors vous sont ouverts gratuitement à travers toute la capitale, sur présentation de la carte d'adhérent : les clubs Émeraude sont ouverts à la journée, et les clubs de proximité l'après-midi du lundi au vendredi.

Activités manuelles, artistiques, physiques, culturelles, de multimédia ou d'animations, demandez la brochure *Clubs seniors* disponible auprès de votre Centre d'action sociale.

- Club Saint-Roch
24, rue Saint-Roch - 75001 Paris
01 42 60 74 48
- Club Jardin des Halles
8, rue des Prouvaires
75001 Paris
01 40 13 96 87
- Club Saint-Sauveur
8/10, rue Saint-Sauveur
75002 Paris
01 45 08 13 65
- Club au Maire
2^{ter}, rue au Maire - 75003 Paris
01 48 87 49 87
- Club La Perle
4/10, rue de la Perle - 75003 Paris
01 42 71 58 48
- Club de l'Ave Maria
4, rue de l'Ave Maria - 75004 Paris
01 48 87 67 39
- Club au Petit Rémouleur
1/3, rue de Fourcy - 75004 Paris
01 48 87 51 26
- Club Boutebrie
3, rue Boutebrie et 15, rue de la Parcheminerie - 75005 Paris
01 46 34 70 36

- Club Port-Royal
88^{ter}, boulevard de Port-Royal
75005 Paris
01 43 29 53 45
- Club Claude Bernard
51, rue Claude Bernard
75005 Paris
01 45 35 01 95
- Club Poliveau
2, rue Poliveau - 75005 Paris
01 43 36 17 69
- Club Mouffetard
20, rue Ortolan - 75005 Paris
01 45 35 55 12
- Club André Malraux
112, rue de Rennes - 75006 Paris
01 45 48 17 40
- Club Malar
88^{bis}, rue Saint-Dominique
75007 Paris
01 45 50 46 11
- Club Europe
11, rue Maleville - 75008 Paris
01 45 63 52 62
- Club Beaucour
3, avenue Beaucour - 75008 Paris
01 42 25 33 19
- Club Jemmapes
126, quai de Jemmapes
75010 Paris
01 42 39 14 09
- Club Grange-aux-Belles
11, rue Boy Zelenski - 75010 Paris
01 42 45 41 76
- Club Robert Blache
4, rue Robert Blache - 75010 Paris
01 46 07 90 50
- Club Vellefaux
66, avenue Claude Vellefaux
75010 Paris
01 42 08 79 26
- Club Verdun
14, avenue de Verdun
75010 Paris
01 42 09 50 86
- Club Richard Lenoir
61/63, boulevard Richard Lenoir
75011 Paris
01 47 00 42 64
- Club Roquette
19, rue Merlin - 75011 Paris
01 43 67 42 15
- Club Omer Talon
33, rue Merlin - 75011 Paris
01 43 57 58 70
- Club Colbert
157/161, rue de Charonne
75011 Paris
01 43 79 40 88
- Club Chanzy
6, rue Chanzy - 75011 Paris
01 43 71 28 08
- Club Léon Frot
39/41, rue Léon Frot - 75011 Paris
01 43 67 42 03
- Club Beauharnais
10, cité Beauharnais - 75011 Paris
01 43 79 11 43
- Club Keller
18, rue Keller - 75011 Paris
01 47 00 05 06
- Club Présentation
116, rue du Faubourg du Temple
75011 Paris
01 43 38 06 48

- Club Ménilmontant
21, passage Ménilmontant
75011 Paris
01 43 38 15 39
- Club des Tourelles
22, rue du Chaffault - 75012 Paris
01 49 57 59 70
- Club Saint-Éloi
10, rue Eugénie Éboué
75012 Paris
01 43 46 97 66
- Club Jeanne d'Arc
63, rue Jeanne d'Arc - 75013 Paris
01 45 85 58 35
- Club 121
121, rue Jeanne d'Arc
75013 Paris
01 45 84 69 83
- Club 120
120, rue du Château des Rentiers
75013 Paris
01 45 82 73 19
- Club Charcot
11/15, rue Charcot - 75013 Paris
01 45 86 25 79
- Club des Reculettes
25, rue des Reculettes
75013 Paris
01 45 87 16 76
- Club des Quatre-Saisons
69, rue de la Glacière
75013 Paris
01 45 80 05 71
- Club Masséna
8, place de la Vénétie
75013 Paris
01 45 83 70 33
- Club Tolbiac
166, rue de Tolbiac - 75013 Paris
01 45 89 13 60
- Club Arago
49, boulevard Arago - 75013 Paris
01 47 07 18 33
- Club Delbet
7/9, rue Furtado-Heine
75014 Paris
01 45 42 30 64
- Club Didot-Pompidou
12, avenue Georges Lafenestre
75014 Paris
01 45 39 93 51
- Club Plaisance
10, rue de Ridder - 75014 Paris
01 45 43 73 01
- Club Oscar Roty
107, rue de Lourmel - 75015 Paris
01 45 54 04 80
- Club Brassens
6/8, place Jacques Marette
75015 Paris
01 45 30 13 82
- Club Quintinie-Procession
18, rue Bague - 75015 Paris
01 53 69 97 70
- Club Périchaux
115, boulevard Lefebvre
75015 Paris
01 45 31 82 43
- Club Anselme Payen
9, place Violet - 75015 Paris
01 45 78 65 20
- Club Pompidou-Desnouettes
16, rue du Clos Feuquières
75015 Paris
01 45 33 42 56
- Club Jouvenet
23, rue Jouvenet - 75016 Paris
01 45 25 09 81

- Club Pajou
7, rue Pajou - 75016 Paris
01 45 20 97 96
- Club Jardin des Poètes
8, avenue du Général Sarraill
75016 Paris
01 46 51 61 15
- Club Mozart
3, rue Serge Prokofiev
75016 Paris
01 45 24 26 17
- Club Lauriston
78, rue Lauriston - 75016 Paris
01 45 53 71 84
- Club des Ternes
28, rue Bayen - 75017 Paris
01 43 80 23 68
- Club Saussure
129, rue de Saussure
75017 Paris
01 42 27 84 88
- Club Jean Moréas
12, rue Jean Moréas - 75017 Paris
01 43 80 60 88
- Club Saint-Ange
26/28, rue Jean Leclaire
75017 Paris
01 42 29 57 65
- Club des Épinettes
51, rue des Épinettes
75017 Paris
01 42 29 02 86
- Club Charles Lauth
13, rue Charles Hermitte
75018 Paris
01 40 34 63 21
- Club les Arènes de Montmartre
6/8, rue Gabrielle - 75018 Paris
01 42 58 72 12
- Club Bon Accueil
17, rue de Laghouat - 75018 Paris
01 42 55 37 18
- Club Lamarck
13, rue de la Bonne - 75018 Paris
01 42 51 03 42
- Club Joseph de Maistre
88, rue Joseph de Maistre
75018 Paris
01 46 27 27 61
- Club Clignancourt
14/16, square Clignancourt
75018 Paris
01 46 06 99 71
- Club Steinlen
4, rue Eugène Carrière
75018 Paris
01 42 55 01 70
- Club Caulaincourt
102, rue Caulaincourt
75018 Paris
01 42 55 45 45
- Club Georgette Agutte
8, rue Georgette Agutte
75018 Paris
01 42 28 57 12
- Club Flandre
142^{bis}, rue de Flandre
75019 Paris
01 40 34 49 55
- Club Meaux
72, rue de Meaux - 75019 Paris
01 42 41 23 30
- Club Chauffouniers
2, allée Georges Récipon
75019 Paris
01 42 03 53 81
- Club des Bois
10/12, rue des Bois - 75019 Paris
01 42 40 44 22

- Club Davout
13/17, rue Patrice de la Tour du Pin - 75020 Paris
01 43 56 04 44
- Club Mortier
75, boulevard Mortier - 75020 Paris
01 43 61 09 29
- Club Saint Blaise
2/4, rue du Clos - 75020 Paris
01 43 70 42 37
- Club Maurice Chevalier
211, avenue Gambetta
75020 Paris
01 40 31 62 28
- Club Piat
33, rue Piat - 75020 Paris
01 46 36 04 82
- Club Ménilmontant
140, rue Ménilmontant
75020 Paris
01 43 66 23 50

Seniorité (RATP)

La RATP organise de multiples activités et propose aux seniors des sorties cinéma, des randonnées, des jeudis littéraires ou généalogiques, etc.

- Les « jeudis littéraires »
Pour participer aux conférences littéraires et recevoir des invitations, laissez vos coordonnées par mail sur www.ratp.fr ou à : RATP/Équipe Seniors (CML MK Lac73)
54, quai de la Rapée - 75012 Paris
Parmi les thèmes du premier trimestre 2007, citons L'Italie du ^{xx}e siècle vue par Caluino, Moravia et Buzzati, Quand Cannes prime la littérature, ou encore Baudelaire, les 150 ans des *Fleurs du Mal*.
- Les « mercredis informatique »
Internet et informatique n'auront plus de secret pour vous avec ces stages organisés par la RATP.
Lieu : 32, rue de Paradis
75010 Paris
Renseignements au
0800 41 98 84 (appel gratuit)
- Les « jeudis généalogie »
Pour assister à ces conférences gratuites, inscrivez-vous à l'adresse suivante : RATP/Équipe Seniors (CML MK Lac73)
54, quai de la Rapée - 75012 Paris
- Les « jeudis cinéma »
Le tarif des séances est de 5 €. Elles ont lieu au cinéma La Pagode
57, rue de Babylone - 75007 Paris
Renseignements au
0892 68 77 14 (0,34€/mn)
- Les « jeudis randonnées »
Des randonnées organisées autour de Paris
Contact : Anne-Lise au
06 86 22 09 14
- Les « mardis gym douce »
Les séances de gymnastique douce
Contact : Anne-Lise au
06 86 22 09 14

- Les « après-midi tango »
Espace des Blancs Manteaux
48, rue Vieille-du-Temple
75004 Paris
01 48 87 74 23
- Les « mardis initiation golf »
Les séances d'initiation sont
proposées au stade Georges
Carpentier
boulevard Masséna - 75013 Paris
06 78 67 69 76

**Pour tous renseignements concernant les activités Senior-
cité, vous pouvez contacter la Maison de la RATP, 189, rue
de Bercy, 75012 Paris – 0892 68 77 14 (0,34€/mn).
www.ratp.fr**

Les clubs santé

Les clubs santé regroupent des ateliers sur la nutrition (comment se nourrir sainement), sur la mémoire (comment l'entretenir), des ateliers d'exercices physiques pour conserver forme et vitalité, et proposent également des débats et échanges destinés à améliorer les connaissances sur la santé.

La Ville de Paris propose quatre ateliers Santé-Vitalité :

- Espace Cléry
50/52, rue de Cléry - 75002 Paris
01 45 08 13 65
- Club Plaisance
10 rue de Ridder - 75014 Paris
01 45 43 73 01
- Club Richard Lenoir
61/63, boulevard Richard Lenoir
75011 Paris
01 47 00 42 64
- Club les Arènes de Montmartre
6/8, rue Gabrielle - 75018 Paris
01 42 58 72 12

Rapprochez-vous de votre Centre
d'action sociale pour plus d'infor-
mations.

Ateliers de l'ADAL (À la découverte de l'âge libre)

Ateliers de gymnastique, de tai-chi-chuan, de prévention des chutes sur Paris et sa banlieue.

- ADAL
16, rue de Tourtille, 75020 Paris
01 43 55 45 40
www.adal.fr

Ateliers de l'ADAC (Association pour le Développement de l'Animation Culturelle)

Cette association parisienne offre de nombreux ateliers, notamment de pratique des métiers d'art, d'arts plastiques ou encore d'art du récit...



La brochure gratuite Paris Ateliers présente les 80 disciplines, soit 160 ateliers de pratique amateur répartis sur 37 sites proposés par l'ADAC.

- ADAC
Maison des Ateliers
Terrasse Lautréamont - 75001 Paris
01 42 33 45 54
www.adacparis.com

Ateliers Âge d'Or de France

Cette association présente plus de 25 ateliers sur Paris.

- Âge d'or de France
44, rue de Babylone - 75007 Paris
01 53 24 67 40
www.agedordefrance.com

Il existe beaucoup d'autres ateliers de jardinage, de photo, de communication... Informez-vous auprès des associations parisiennes et paroisses de quartier, et sur Internet.

Généalogie

- Maison de la Généalogie
3, rue de Turbigo - 75001 Paris
01 42 33 58 21
- Sites utiles pour vos recherches :
www.geneanet.org,
www.genealogie.com,
www.geneaguide.com,
www.france-genweb.org,
www.geneatique.com

Ateliers gym/mémoire

Il s'agit de programmes d'exercices ludiques pour apprendre à stimuler sa mémoire.

- La Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV) organise des ateliers gym/mémoire. Adressez-vous à elle pour connaître les adresses dans votre département.
- FFEPGV
41/43 rue de Reuilly - 75012 Paris
01 44 68 85 40
www.ffepgv.org
- Les Aînés ruraux proposent, pour favoriser un bien vieillir proche de chez soi, des activités et des rencontres (voyages, randonnées, thés dansants, ateliers thématiques).
Association Les Aînés ruraux
10, rue Chauchat
75009 Paris
01 44 56 84 67
www.aînes-ruraux.com

À Paris

- Club Jardin des Halles
8, rue des Prouvaires
75001 Paris
01 40 13 96 87
- Club Malar
88^{bis}, rue Saint Dominique
75007 Paris
01 45 50 46 11
- Club Richard Lenoir
61/63, boulevard Richard Lenoir
75011 Paris
01 47 00 42 64
- Club Plaisance
10, rue de Ridder - 75014 Paris
01 45 43 73 01
- Club Chauffouniers
2, allée Georges Récipon
75019 Paris
01 42 03 53 81
- Club Saint Blaise
2/4, rue du Clos - 75020 Paris
01 43 70 42 37



Vos sorties culturelles

Monum

Visites-conférences des musées nationaux de France (brochure disponible en mairie).

- Monum
01 44 54 19 30 - www.monum.fr

Théâtre, spectacles, musées

Pour vos sorties spectacles, cinéma, musées, théâtres ou revues parisiennes n'hésitez pas à consulter les hebdomadaires *Pariscopes* et *L'Officiel des spectacles*, en vente 0,40 € dans tous les kiosques. Vous y trouverez tous les programmes des salles parisiennes et expositions du moment.

De nombreuses informations sont également disponibles dans les mairies, les offices du tourisme et bien entendu sur Internet.

Par ailleurs, certains organismes se chargent d'organiser vos sorties.

- Actions et Loisirs
21, rue Dugommier - 75012 Paris
01 53 02 02 90
www.pariscabaret.fr

Conférences, expositions, salons

- *Conférences et débats*
Mensuel gratuit d'information culturelle disponible dans les bibliothèques et mairies.
Plus de 1 000 événements répertoriés dans Paris et la première couronne.
www.conferenceetdebats.fr
- *Paris est à vous*
Calendrier des événements majeurs parisiens, expositions, activités et salons
- Disponible à l'Office du Tourisme et des Congrès de Paris.
- Conférences scientifiques de l'Institut Pasteur
28, rue du Docteur Roux
75015 Paris
01 40 61 33 33
- Cité des sciences et de l'industrie
La Cité des sciences organise des conférences.
www.cite-sciences.fr

Par ailleurs, de nombreux salons destinés aux seniors sont organisés chaque année, aussi bien à Paris qu'en région. Citons parmi eux le Salon du bien vieillir, le Salon bien vivre dès cinquante ans, ou encore le Salon des seniors.

Paris en été



Si vous restez à Paris durant l'été, la mairie édite une brochure spéciale *Été des seniors à Paris* disponible en mairie, Points Émeraude, CAS ou sur www.paris.fr où vous pourrez découvrir quelles sont les sorties à Paris, les rendez-vous de l'université d'été et les services de proximité.

Thés et spectacles dansants/ginguettes au fil des cours d'eau...

Région Méditerranée

- Cabaret Le Cyclope
328, boulevard du Redon
13009 Marseille
04 91 41 15 96

Région Nord-Est

- Guinguette S'Stuebel
25, rue du Fossé des Tanneurs
67000 Strasbourg
03 88 32 87 90

Région Nord - Pas-de-Calais/ Picardie

- Guinguette de la Marine
8, avenue Léon Jouhaux
59000 Lille
03 20 39 85 43

Région Rhône-Alpes/Auvergne

- Guinguette « Les p'tits chineurs »
71, rue Moncey - 69003 Lyon
04 72 60 91 89

Région Sud-Ouest

- Cabaret le Moulin des Roches
Route de Saint Sulpice
31410 Mauzac
05 61 56 22 86
www.lemoulindesroches.com
- Guinguette Le Café du Port
1, quai des Champs
33000 Bordeaux
05 56 77 81 18

Paris et alentours

Que vous soyez biguine, valse, rumba, tango, rock ou salsa, voici quelques adresses parisiennes pour vos thés et dîners dansants.

- Le Rétro Dancing
23, rue du Faubourg du Temple
75005 Paris
01 42 08 54 06
Du lundi au samedi à partir de 14 h
- Le Bal américain
11, rue Volney - 75002 Paris
01 42 61 12 02
Dancing avec orchestre des années 1960, 1970 et 1980
De 18 h à 3 h
- Le club 79
22, rue Quentin Bauchard
75008 Paris
01 47 23 68 75
Thé dansant, de 14 h 30 à 19 h
- Le Duplex
2^{bis}, avenue Foch - 75116 Paris
01 45 00 45 00
- Le Memphis
3, impasse Bonne Nouvelle
75010 Paris
01 45 23 34 47
Thé dansant les jeudis, vendredis, samedis, dimanches et lundis à 14 h 30

Si vous avez la nostalgie des guinguettes des bords de Marne :

- Guinguette chez Gégène
162^{bis}, quai de Polangis
94340 Joinville-le-Pont
01 48 83 29 43
Déjeuner et dîner dansants, soirées rock.
Bal avec orchestre le samedi soir et le dimanche après-midi.
- Île du Martin-Pêcheur
41, quai Victor Hugo
94500 Champigny-sur-Marne
01 49 83 03 02
- Autres guinguettes au fil de la Marne
Le Canotier
01 60 01 62 12
Le Bar de la Marine
01 43 08 20 31

L'Atelier

01 43 03 49 49

Le Château des Champs

01 60 05 24 43

Le Musée de Nogent

01 48 75 51 25

- Guinguette du château d'Auvers
Rue de Léry
95430 Auvers-sur-Oise
01 34 48 48 40
www.chateau-auvers.fr
- Croisières sur la Seine de Rueil-Malmaison à Auvers-sur-Oise
01 47 16 72 66
www.rueil-tourisme.com

Vos voyages

Nous l'avons vu, les seniors savent occuper leur temps libre : certains pratiquent des activités conviviales (jeux, danse, excursions), d'autres des activités physiques et sportives (randonnées, gymnastique, golf, tennis...), d'autres encore s'adonnent à leurs passions, suivent des ateliers d'informatique, de généalogie, de musique, de chorale...

Mais les seniors veulent découvrir de nouveaux horizons ; le tourisme est incontestablement en vogue chez les seniors, qui voyagent de plus en plus, et plus longtemps, encouragés par des prix hors saison très attractifs.

Le marché du tourisme senior est en pleine expansion ; les voyagistes l'ont bien compris et se sont fixés pour objectif de chouchouter les seniors et de leur proposer des offres de séjours qui leur correspondent.

Partir en vacances et voyager constitue à coup sûr une des façons les plus agréables et enrichissantes de profiter de son temps libre lorsque l'on est à la retraite.

Certaines caisses de retraite vous proposent des sélections d'établissements aux conditions avantageuses : renseignez-vous auprès de votre caisse. En surfant sur Internet, vous pouvez trouver des voyages à des prix imbattables, d'importantes réductions sur les croisières...

Formules de séjours réservés aux seniors

Ces formules de séjours et croisières spécifiques aux seniors ont de nombreux avantages. Citons entre autres des tarifs attractifs (car hors périodes scolaires), moins de monde, des lieux, programmes et rythmes adaptés, la certitude de croiser des personnes du même âge, d'avoir des préoccupations et intérêts communs.



Tout voyage réglé par Carte Bleue Visa Premier inclut l'assurance assistance-rapatriement/annulation.

- **Vacances bleues**
Espaces de vente à Paris, Lille, Lyon et Marseille
04 91 00 96 49
www.vacancesbleues.fr
- **FRAM**
0826 463 727 (0,15 €/min) ou
01 40 26 20 00 - www.fram.fr
- **Vacanciel**
42, avenue des Langories - BP 86
26903 Valence Cedex 9
04 75 82 45 45
www.vacanciel.fr
- **Nouvelles Frontières**
0825 000 745 (0,15 €/mn)
www.nouvellesfrontieres.fr
- **VVF**
01 55 01 30 00
www.vvf-vacances.fr
- **Cap France**
Agence proposant un catalogue consacré exclusivement aux groupes seniors
28, place Saint-Georges
75009 Paris
01 48 78 84 25
www.capfrance.com
- **Fédération nationale des Aînés ruraux**
10, rue Chauchat - 75009 Paris
01 44 56 84 67
www.aines-ruraux.com
- **UNAT (Union nationale des associations de tourisme)/Vacances seniors**
8, rue César Franck
75015 Paris
01 47 83 44 98
www.vacances-seniors.fr
- **Athenaeum**
Organisateur de croisières fluviales
39, rue Marbeuf - 75008 Paris
01 58 36 08 36
www.athenaeum.fr

- Océatour croisières et voyages
10, rue Charles Biennier
69002 Lyon
0820 15 07 77 (0,12 €/mn)
www.oceatour.com
- Voyages Rive gauche
Voyages à thèmes, voyages de découverte
21, rue de Satory
78000 Versailles
01 48 50 39 50 - www.vrg.fr



Vous avez réservé, mais vous avez un empêchement : vous pouvez désormais céder votre contrat à une tierce personne qui remplit les mêmes conditions que vous, et en informer l'agence de voyage par lettre recommandée avec AR, 7 jours minimum avant le départ (15 jours pour une croisière).

Séjours thalassothérapie, thermalisme et spa¹

- Fédération internationale de thalasso-
thérapie-Mer et Santé
57, rue d'Amsterdam
75009 Paris
01 44 70 07 57
www.thalassofederation.com
- Allo SPA & Forme
(site indépendant/bureau de
réservation)
4, rue du Faubourg Saint-Honoré
75008 Paris
01 53 21 86 11
www.allo-thalasso.com
- Thalassoline
14, avenue du Général de Gaulle
32600 l'Isle-Jourdain
0 800 800 136 (appel gratuit)
www.thalasso-line.com
- www.allo-spa.com
- www.thalasseo.com
Séjours, week-ends thalasso et
remise en forme
- www.e-sante.fr (site pour séjours
par thème)
- Thalasso First
77, rue du Président Sadate
29000 Quimper
01 53 21 86 17
www.thalasso-first.com

Séjours à thème

De nombreux organismes proposent des séjours thématiques. Les VVF, par exemple, organisent des séjours bridge, échecs, Scrabble® et tarot.

1. Voir également les cures thermales dans les parties consacrées aux loisirs et à la santé.

- **Siège social VVF**
33, rue Eugène Gilbert
63038 Clermont Ferrand Cedex 1
04 73 43 00 00
- **Bureaux parisiens VVF**
2/6, avenue Gallieni
94257 Gentilly cedex
Renseignements au 0825 00 32 11
(0,15 €/mn) - www.valvvf.fr
- **Voyages Rive Gauche**
21, rue de Satory
78000 Versailles
01 48 50 39 50
www.vrg.fr

Locations de gîtes et chambres d'hôtes

- **Clévacances**
Catalogue gratuit sur demande
05 61 13 55 66
www.clevacances.com
- **Maison des Gîtes de France et du Tourisme vert**
59, rue Saint-Lazare
75009 Paris
01 49 70 75 75

Camping-caravaning

Une nouvelle façon de voyager ! Les seniors se laissent de plus en plus séduire par les campings-cars : cette forme de tourisme économique allie à la fois la liberté de découvrir un pays, et un confort de plus en plus performant.

- **Campingchèque**
Spécialiste de la basse saison en camping-caravaning
0825 740 730 (0,15 €/mn)

Réductions dans les transports

Que vous soyez ou non retraité, vous pouvez bénéficier, dès l'âge de 60 ans, de réductions, voire de la gratuité, sur les billets SNCF, Air France, RATP et certaines compagnies d'autocars...

Cartes délivrées par les Centres d'action sociale

À Paris, la carte Émeraude est valable sur les lignes RATP. Elle est délivrée gratuitement sous conditions de ressources (votre impôt sur le revenu doit être inférieur à 2 028 €, à 2 287 € si c'est un renouvellement de carte).

La carte Améthyste est valable sur les lignes RATP et SNCF Île-de-France, son prix varie de la gratuité à 182 € suivant vos ressources.

Réductions SNCF

La carte senior

La carte senior remplace la carte Vermeil. Elle permet aux personnes de 60 ans et plus de bénéficier de prix réduits jusqu'à 50 %, sur un nombre illimité de trajets, et de réductions permanentes sur certains services et réseaux européens.

Cette carte coûte 53 € et elle est valable un an. Se renseigner auprès de la SNCF.

Carte égarée

Vous pouvez obtenir le duplicata de votre carte senior en envoyant votre demande accompagnée de 8 € + photo d'identité à :
SNCF/Centre d'émission des duplicatas
Place de la Gare - 59500 Douai

Tarif découverte seniors

Ce tarif spécial proposé par la SNCF offre 25 % de réduction aux plus de 60 ans sur tout le réseau ferré national.

Tous renseignements au 36 35 (0,34 €/mn)

www.voyagessncf.com.

Réductions sur les lignes aériennes

Certaines lignes aériennes et étrangères accordent des réductions aux personnes de plus de 60 ans (seniors accompagnant leurs petits-enfants et enfants de moins de 25 ans), ou de fortes réductions individuelles hors périodes scolaires...

Renseignez-vous auprès des agences de voyages ou consultez Internet.

- Air France
N° Saphir 0 820 012 424 (0,12 €/mn)
www.airfrance.fr

Savoir saisir sa chance au vol !



Certains organismes, tels Lastminute.com, la Fnac, Go Voyages, Jet Tours, Nouvelles Frontières proposent de fortes réductions sur les vols simples ou formules voyages.

www.fr.lastminute.com

www.govoyages.com

www.jettours.com

www.nouvellesfrontieres.fr (tous les mardis, ventes aux enchères de billets d'avion et de voyages)

Réductions sur les trajets en autocar

Certains transporteurs offrent des réductions importantes pour les voyageurs aux cheveux blancs qui préfèrent ce mode de transport, que ce soit à titre individuel ou en voyages organisés.

Renseignez-vous auprès de votre agence de voyages.

La carte Rubis, proposée dans certains départements d'Île-de-France, donne accès gratuitement aux transporteurs routiers privés Optile.

Aides aux vacances

Caisses de retraite et mairies peuvent vous faire bénéficier d'aides aux vacances sous la forme de séjours à des prix intéressants, de chèques vacances, ou plus rarement, d'un versement d'argent destiné aux vacances.

Pensez également à contacter votre caisse de retraite complémentaire ou votre mutuelle : celles-ci proposent de nombreuses destinations en France et à l'étranger à des tarifs préférentiels...

Sachez également que le ministère du Tourisme, en collaboration avec l'UNAT (Union nationale des associations de tourisme et de plein air), met en place un programme expérimental « vacances des seniors » qui s'adresse aux franciliens de plus de 60 ans à revenus modestes et leur propose des séjours à prix avantageux.

Pour de plus amples renseignements, contactez votre mairie.

L'aide aux vacances de la CNAV (Caisse nationale d'assurance vieillesse)

Si vous partez 5 jours consécutifs minimum, à 15 jours – consécutifs ou non – par année civile, et qu'il ne s'agit ni de vacances en famille, ni de cure thermique, la CNAV peut vous accorder, sous conditions de revenus (le plafond des ressources annuelles retenu à compter du 1^{er} janvier 2004 est de 7 102,71€ pour une personne seule et 12 440,87€ pour un couple), une aide financière de 9,10 € pour 15 jours maximum, si vous êtes résident français retraité du régime général de la Sécurité sociale et bénéficiaire de l'allocation supplémentaire.

Le dossier de demande d'aide est à retirer auprès de la CNAV ou vous sera adressé par courrier. Le paiement est effectué au vu de la facture originale acquittée et adressée maximum 30 jours après votre retour.

Il est impératif de le renvoyer, complété et accompagné des justificatifs, un mois avant le départ.

- CNAV/Direction de l'Action sociale d'Île-de-France

Service Aides individuelles
5, rue Joël-le-Theule
78182 Saint-Quentin-en-Yvelines Cedex

Quelques conseils



Pour vos voyages en Europe, n'oubliez pas d'emporter :

- votre titre de pension : il peut vous permettre d'obtenir des réductions ;
- votre carte senior SNCF ;
- votre carte européenne de Sécurité sociale (à demander à votre centre de Sécurité sociale 15 jours minimum avant votre départ pour permettre la prise en charge de vos soins en Europe).

Sites utiles

www.europassistance.com

www.diplomatie.gouv.fr

www.pasteur.fr (vaccins)

www.ameli.fr (rubrique guide pratique)

Échanges, garde de logement et/ou d'animaux pendant les vacances

Cette formule économique qui consiste tout simplement à échanger son logement contre un autre, le temps des vacances, connaît un succès grandissant ; tout comme faire garder sa maison ou son animal par des seniors...

- Homesitting
1, rue de Stockholm
75008 Paris
01 42 93 41 24
www.homesitting.fr
- 19, rue de l'Abbaye de Fontenay
21240 Talant
03 80 53 35 75
- 18, avenue Melpomène
44470 Nantes Carquefou
02 40 25 15 06
- 11, avenue Émile Zola
13170 Les Pennes Mirabeau
04 42 02 52 58
- 17, avenue du Maréchal Joffre
65000 Tarbes
05 62 32 79 54
- 11, rue du Fossé des Loups
67170 Bilwisheim
03 88 51 41 92
- Ani-Seniors-Services
6, rue des Vignes
91450 Étiolles
01 69 89 99 77
www.ani-seniors.fr
- 11^{bis}, allée du Levant (204)
66140 Canet-en-Roussillon
04 68 64 35 56
www.ani-seniors.fr
- Intervac France
230, boulevard Voltaire
75011 Paris
01 43 70 21 22
www.intervac.fr
- HomeLink International
19, cours des Arts-et-Métiers
13100 Aix-en-Provence
04 42 27 14 14
www.homelink.org

Les loisirs des seniors, c'est encore beaucoup d'autres passions.

Mais c'est aussi donner du temps à sa famille, à ses enfants, à ses petits-enfants, et savoir donner de son temps aux autres.

Votre famille

■ ■ ■ VOTRE COUPLE

La vie quotidienne

La vie sexuelle et amoureuse

Lutter contre la solitude et
le veuvage

Vos enfants et petits-enfants

Votre animal de compagnie fait
aussi partie de la famille !

Anniversaires de mariage

1 an	noces de papier ou de coton
10 ans	noces d'étain
12 ans	noces de soie
14 ans	noces de plomb
15 ans	noces de cristal
20 ans	noces de porcelaine
25 ans	noces d'argent
30 ans	noces de perle
35 ans	noces de rubis
45 ans	noces de platine
50 ans	noces d'or
55 ans	noces d'émeraude
60 ans	noces de diamant
70 ans	noces de vermeil
75 ans	noces d'albâtre
80 ans	noces de chêne



La vie quotidienne

Réinventer son couple

Le passage à la retraite est une période de la vie durant laquelle il faut réinventer son couple. En règle générale, au cours de cette période post professionnelle, les hommes ont beaucoup de mal à vivre ce changement qui les éloigne du monde du travail. Ils se sentent inutiles, dévalorisés, et craignent l'isolement puisque le milieu professionnel créait l'essentiel du tissu relationnel...

Il est donc nécessaire pour le couple à la retraite de redéfinir à deux les nouvelles bases de la vie commune : le partage du temps libre s'additionne, mais à chacun de savoir accepter et respecter celui de l'autre.

Partager le même toit ne signifie pas être « l'un sur l'autre » : il faut réaménager l'espace pour que chacun puisse trouver sa place, son coin à lui dans la maison.

En somme, « le bonheur ensemble, mais chacun ses activités » pourrait résumer le secret d'une relation conjugale épanouie.

Mais la vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille, et ce bonheur à deux est de plus en plus long. On constate donc depuis une dizaine d'années une hausse spectaculaire des divorces. Notons que le divorce est demandé le plus souvent par le mari, un grand nombre de femmes subissant alors une chute brutale de leur niveau de vie.

Se faire aider

Pour éviter d'en arriver là, si vous jugez utile de sortir votre couple d'un mauvais pas, vous pouvez vous faire aider par des associations, des conseillers conjugaux et des thérapeutes.

- Association française des centres de consultation conjugale (AFCCC)
01 46 70 88 44 - www.afccc.fr
- CLER Amour et Famille (Centre de liaison des équipes de recherche)
01 48 74 87 60 - www.cler.net
- ANCCEF (Association nationale des conseillers conjugaux et familiaux)
03 44 31 00 20
www.anccef.fr

La vie sexuelle et amoureuse

Même si les médias peuvent parfois renforcer une vision très stéréotypée et négative de la sexualité des seniors, le désir n'a pas d'âge et la sexualité garde une place importante chez les couples âgés.

Les progrès médicaux et sociaux, la levée des tabous leur permettent de vivre plus librement leur sexualité. Même s'ils sont moins actifs, les seniors continuent – c'est une évidence ! – d'avoir des relations amoureuses.

L'amour passion devient amour tendresse, la vie sexuelle se modifie avec l'âge, mais ne s'arrête pas, à moins que ne surviennent des problèmes médicaux ou psychologiques telles que les maladies liées au sexe ou à l'âge, les carences hormonales, la ménopause et la baisse de la libido chez certaines femmes, les troubles physiques, l'image que l'on a de soi à cette période de la vie où l'on peut douter de son attrait physique et de l'attrance qu'il suscite encore, la dépression ou encore les problèmes de couple.

La ménopause est une période délicate à vivre pour les femmes : elle engendre des bouleversements hormonaux qui perturbent la vie de tous les jours (bouffées de chaleur, troubles de l'humeur, problèmes urinaires), même si ceux-ci peuvent être largement enrayés par les traitements médicaux.

L'andropause, chez les hommes, va engendrer une diminution progressive des capacités sexuelles. Mais là encore, la mise sur le marché de produits contre l'impuissance, peut – chez certains et sur avis médical – apporter une aide non négligeable.

Les progrès de la médecine ont contribué à la découverte de médicaments pour traiter les troubles de l'érection tels que Viagra, Tadalafil, Vandefil et autres produits aphrodisiaques et stimulants de la libido, comme la DHEA.

Quelques lectures...

N. GRAFEILLE, N. FAUVEAU, *L'Amour longtemps - La sexualité des seniors : toutes les réponses*, Éditions Plon.

R. LEMOINE-DARTHOIS, E. WEISSMAN, *Un âge nommé désir : féminité et maturité*, Éditions Albin Michel.

À savoir



Les nouvelles rencontres se font via Internet sur les sites comme www.meetic.fr, journaldesseniors.com,...

Lutter contre la solitude et le veuvage

Rompre la solitude

S'il n'y a malheureusement pas de remède pour rompre la solitude, il existe des moyens de l'alléger : il faut éviter de rester chez soi sans bouger, il faut s'entourer et cultiver ses relations, sortir, participer à des voyages organisés, à des animations, s'inscrire à des clubs, voir ses amis, recevoir, et pourquoi pas prendre un animal de compagnie.

La donnée à privilégier est la qualité, et non la quantité des échanges. Des personnes peuvent se sentir seules en étant très entourées, si les relations qu'elles entretiennent sont de qualité médiocre : eh oui, tout vient de la qualité des échanges...

Plusieurs associations reçoivent et aident les personnes qui souffrent de solitude :

- Association Saint Vincent de Paul- Fédération Française
120, avenue du Général Leclerc
75014 Paris
01 42 92 08 10 - www.ssvp.fr
- UNAGRAPS (Union nationale des groupes d'action pour les personnes qui vivent seules)
01 42 65 45 59
www.unagraps.org
GRAPS en régions :
06 83 45 09 49
- Association les Petits Frères des pauvres
33, avenue Parmentier
75011 Paris
01 49 23 13 00
- Visites d'amitié pour rompre l'isolement
01 43 55 31 61 ou 0810 47 47 88 (n°azur)
- NSI (Non à la solitude et à l'indifférence) sur Paris uniquement
01 40 40 74 49
- AG13
Pour sortir de l'isolement et participer à des activités, trouver un réseau d'amitié
01 45 88 88 14
- SEPIA (pour la communauté israélienne)
01 44 62 13 13
- Association Astrée
www.astree.asso.fr
01 45 83 95 00
Présente à Paris, Rueil-Malmaison, Palaiseau, Nanterre, Angoulême, Bordeaux, Lille, Lyon, Mâcon, Montpellier et Toulouse.
- UNASSOL (Union nationale d'associations face aux solitudes)
01 43 26 80 30

Reconstruire sa vie après un deuil

Personne n'est réellement préparé à la perte d'un conjoint. Être en deuil est une situation de crise qui crée un déséquilibre et un profond désarroi.

D'où la nécessité de réagir et d'effectuer un parcours de deuil qui passera par plusieurs étapes de refus et d'interrogations nécessaires au travail de deuil qui, paradoxalement, sera un travail de mémoire...

Des associations peuvent vous aider à accomplir ce travail de deuil, à vous aider à exprimer vos souffrances en participant à des groupes de paroles de personnes également endeuillées : chacun y trouve écoute, soutien, réconfort et bienveillance.

Après le deuil, certaines personnes auront besoin de (re)travailler, de se créer de nouvelles relations. D'autres ressentiront le besoin de se rendre utiles en étant bénévoles pour des causes qui leur tiennent à cœur... un autre moyen de se reconstruire...



La Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV) publie un guide complet gratuit sur le veuvage.

Contacts utiles

- FAVEC (Fédération des associations de conjoints survivants)
www.favec.asso.fr
- URAVEC
Associations départementales
01 42 85 18 30
- Vivre son deuil
01 42 38 07 08
- La Gentiane
www.lagentiane.org
- La Porte ouverte
01 48 74 69 11
- Dialogue et solidarité
Numéro vert (appel gratuit) :
0 800 494 627
- Espérance et vie
01 45 35 78 27
- JALMAV (Jusqu'à la mort accompagner la vie)
Informations sur les antennes régionales : 01 40 35 89 40

Quelques lectures...

DR C. FAURÉ, *Vivre le deuil au jour le jour. Réapprendre à vivre après la mort d'un proche*, J'ai Lu.

M. HANUS, M.-F. BACQUÉ, *Le Deuil*, PUF – coll. « Que sais-je ? »

Vos enfants et petits-enfants

Les nouveaux grands-parents

Ils jouent, écoutent et offrent un souffle de liberté à leurs petits-enfants, transmettent leurs savoirs et leurs expériences, maintiennent le lien familial, jouent à l'occasion les baby-sitters... Force est de constater que le rôle des grands-parents a considérablement évolué depuis quelques décennies.

Le caractère autoritaire qui marquait les grands-parents d'autrefois a fait place à des relations plus affectives, faites de complicité, d'échanges et de soutien avec les petits-enfants.

Il faut dire que ces « nouveaux grands-parents » sont plus jeunes, plus actifs, et en bien meilleure forme que leurs aînés.

Ils deviennent les piliers d'un certain équilibre de la vie familiale, mais aussi sociale et économique : combien s'en sortiraient sans l'aide des grands-parents, ne serait-ce que pour garder leurs enfants ? En 2006, un quart des enfants de moins de 3 ans ont été confiés à leurs grands-parents quotidiennement.

Lien intergénérationnel et génétique, ils sont aussi un repère solide lorsque la structure familiale éclate. Ils partagent leurs expériences, leurs savoirs, deviennent confidents et apportent à leurs petits-enfants un espace de temps, un aval de liberté...

Bien souvent, les enfants ainsi élevés pendant leur enfance par leurs grands-parents, renouent plus facilement des liens forts à l'adolescence, viennent se réfugier chez eux pour discuter librement ou fuir les conflits parentaux, ce qui peut d'ailleurs aboutir à des conflits d'éducation lorsque les grands-parents empiètent sur le territoire éducatif des parents. Mais le plus souvent, les parents qui bénéficient de l'assistance de leurs propres parents en sont reconnaissants, et témoignent de ce que cela contribue à resserrer les liens entre eux. Et outre le lien affectif, ils ont un rôle important à jouer, notamment dans la transmission des valeurs et du savoir.

Partir en vacances avec ses petits-enfants

Si vous souhaitez emmener vos petits-enfants à l'étranger, ils doivent être munis de leur propre passeport, et des visas (éventuellement) nécessaires. Certains pays exigent également une autorisation de sortie de territoire qui est délivrée par la mairie du domicile des parents.

Quelques idées



Si vous passez vos vacances à Paris, sachez que des invitations vous sont offertes par le Centre d'action sociale de la Ville de Paris pour découvrir ou redécouvrir Paris avec vos petits-enfants : le Jardin des Plantes, le Louvre, Paris au fil de l'eau, etc.

- La Fondation de France et La Fondation Nicolas Hulot

Ces deux fondations se sont associées pour créer la première École de la biodiversité. Cette structure accueille grands-parents et petits-enfants pour des séjours intergénérationnels dans le Morbihan, afin de leur faire découvrir la nature ensemble au milieu du Parc de Branhéré.

Renseignements au 02 97 42 94 66



Les magasins FNAC (www.eveiletjeux.com) et Natures et Découvertes (0811 464 454 n° azur, coût d'un appel local ou www.natureetdecouvertes.com) organisent durant les vacances scolaires des ateliers et animations gratuits.

Les assurances

Trop heureux de garder leurs petits-enfants, les grands-parents oublient bien souvent de vérifier s'ils sont couverts par leur assurance...

En règle générale, l'assurance habitation couvre les dommages que vos petits-enfants pourraient causer à des tiers, mais ne prend pas nécessairement en charge les accidents dont ils pourraient être victimes.

L'assurance scolaire est-elle élargie aux vacances chez vous ? À vous de vérifier...

Les droits des grands-parents

La législation

Sauf en cas de motif grave, la loi prévoit que les parents ne peuvent empêcher leurs enfants de voir leurs grands-parents.

Selon le Code civil, les grands-parents doivent pouvoir entretenir des relations personnelles : droit de visite, d'hébergement, échange de courrier et droit à la participation à l'éducation.

Le juge aux affaires familiales tranchera si les parents font obstacle pour motif majeur ou si l'enfant refuse de voir ses grands-parents.

Obligation alimentaire des grands-parents

Suivant l'art. 203 du Code civil et suivant leurs ressources, les grands-parents ont une obligation alimentaire vis-à-vis de leurs petits-enfants si ceux-ci sont réellement dans le besoin, et que leurs parents ne peuvent plus les entretenir.

Services et adresses utiles aux grands-parents

Cadeaux personnalisés

Quelques bons plans pour des cadeaux qui sortent de l'ordinaire !

- Portraits d'enfants sur supports originaux
01 41 05 40 40
www.portraitpop.fr
- Serviettes brodées au nom des enfants
La Redoute : 0892 350 353
(0,34 €/mn)
www.laredoute.fr
- Albums photos imprimés comme des livres
www.fujifilmnet.fr
- Fauteuil de metteur en scène, livre dont l'enfant est le héros
www.cadeaux.com
www.eveiletjeux.com
www.familles.com
- Moulage des pieds et mains de l'enfant
www.bebecreation.com
- Gadgets originaux et cadeaux design
La chaise longue : 01 64 54 00 18
Potiron : 01 40 15 64 66
- Chanson personnalisée au prénom de l'enfant
www.doremikdo.com

Services de gardes d'enfants

Dans toute la France : retrouvez le répertoire national des organismes agréés sur www.servicessalapersonne.gouv.fr ou composez le 3211 (0,12€/mn)

À Paris et en région parisienne

- ABC Puériculture
7/9, rue La Fontaine - 75016 Paris
01 40 50 13 64
- Complétude
38, rue Blomet - 75015 Paris
01 56 58 58 53
- Nursing, le Relais des mamans
3, rue Cino Del Duca - 75017 Paris
01 40 55 07 33
- Relais famille
138, boulevard Murat
75016 Paris
01 42 15 20 10
- Les Chérubins
4, rue Galvani - 75017 Paris
08 21 99 22 54
- 1, 2, 3, Pour rester chez soi
Hôtel de Ville
62, rue du Général Leclerc
92130 Issy-les-Moulineaux
01 46 44 00 54
- P'tits mômes Poivre&Sel
1, rue Lebon - 78500 Sartrouville
01 39 68 45 07
- Domidom services
21, avenue Karl Marx
93000 Bobigny
01 48 31 53 77

À Bordeaux

- Au fil du temps
73, avenue de Mérignac
33200 Bordeaux
05 56 51 18 30

À Caen

- Domus Services Calvados
18, rue des Rocquemonts
14050 Caen
02 31 43 31 28

À Grenoble

- Domidom Services
33, cours Jean Jaurès
38000 Grenoble
04 38 02 04 10

À Lille

- Un temps chez vous
16, rue Kolb - 59000 Lille
03 20 06 03 03

À Lyon

- Allô Nounous
13, cours Richard Vitton
69003 Lyon
04 72 91 66 30
www.allo.nounous.com

À Montpellier

- Domidom Services
2, boulevard du Jeu de Paume
34000 Montpellier
04 67 02 01 90

À Nantes

- UDAF
35a, rue Paul Bert - 44105 Nantes
02 40 58 26 78

À Orléans

- 123 Loustics
10, rue du Faubourg Madeleine
45000 Orléans
02 38 62 29 43

À Poitiers

- Service Emplois familiaux
66, rue de Slovénie
86000 Poitiers
05 49 01 65 85

À Rennes

- 123 Enfants
12, quai Duguay-Trouin
35000 Rennes
02 99 85 90 00

À Rouen

- AC+Simple
13^{bis}, rue Alsace Lorraine
76000 Rouen
02 35 07 57 28

À Strasbourg

- Dom Alsa Assistance
29a, avenue Jean Jaurès
67100 Strasbourg
03 88 44 30 72

À Toulouse

- Proxi'dom
19, rue Hélot - 31000 Toulouse
05 61 63 78 71

Services destinés aux grands-parents

- Allo Grands-Parents
Écoute et soutien téléphonique
01 44 93 44 90, du lundi au vendredi et de 9h30 à 12h30.
- École des grands-parents européens (EGPE)
Propose : rencontres, actions de réflexion et de formation aux personnes souhaitant renforcer les liens entre les générations, dans la famille et dans la société.
12, rue Chomel - 75007 Paris
01 45 44 34 93 - www.egpe.org

Quelques lectures

M.-F. FUCHS, *L'Art d'être grands-parents*, Éditions Minerva.

S. MARION, *Les Nouvelles Grands-Mères*, Hachette.

G. POUCKET, *Au bonheur des grands-mères*, Albin Michel.

Votre animal de compagnie fait aussi partie de la famille !

Les Français sont incontestablement les amis des bêtes, et en tout cas, des chiens ! La France compte aujourd'hui 8 millions de chiens (180 000 dans la capitale) ce qui en fait le premier pays d'Europe en population canine.

On compte beaucoup de seniors parmi leurs maîtres : il nous est donc apparu indispensable d'aborder le sujet canin !

Sorties en ville

- Dans les transports en commun : le transport est gratuit pour les chiens de moins de 6 kg, mais ils doivent être transportés dans un sac inférieur à 45 cm ; les chiens plus grands sont admis dans le RER tenus en laisse et muselés, le billet est alors demi-tarif.
- Les chiens-guides d'aveugles peuvent circuler gratuitement sur tous les réseaux de transports.
- Dans les taxis : les chauffeurs sont libres de les accepter ou non.
- Déplacements en ville et sur la voie publique : les chiens doivent être tenus en laisse.
- Assurez-vous que votre chien fasse ses besoins naturels dans le caniveau et ramassez ses déjections.
- Certains parcs et jardins parisiens sont autorisés aux chiens (tél 0820 00 75 75 - 0,13 €/mn pour les connaître), mais les pelouses et aires de jeux pour enfants leur sont strictement interdits.
- Pour des questions évidentes d'hygiène alimentaire, les chiens sont interdits sur les marchés et dans les magasins d'alimentation.

Soins au quotidien

Éduquer son chien est une nécessité : il est impératif de contrôler son alimentation, de délimiter son espace, de maintenir ses comportements de reproduction et d'établir des règles gratifiantes.

Vous pouvez pour cela avoir recours aux services d'un éducateur canin.

Les détenteurs de chiens doivent respecter les autres : faire en sorte que votre chien n'aboie pas en votre absence, par exemple, ou encore veiller au

maintien de la propreté des rues : les déjections animales non ramassées sont dangereuses pour autrui, néfastes pour l'environnement, coûteuses pour la collectivité et inacceptables en termes d'hygiène publique.



Suivant l'art. 99.6 du règlement sanitaire, toute personne refusant de ramasser les excréments de son chien est passible d'une contravention de 3^e classe pouvant coûter jusqu'à 450 € d'amende.

Il faut bien entendu prendre soin de son animal de compagnie, prévoir des visites annuelles chez le vétérinaire – plus fréquentes si c'est un chiot ou un chien âgé –, et respecter les conseils nutritionnels suivant les besoins de l'animal, son âge ou son état physiologique.

Législation canine

Depuis la loi de 1850 reconnaissant l'animal comme un être vivant, celui qui frappe son chien, le séquestre ou l'affame est, à ce titre, passible de poursuites. L'article 1385 du Code civil vous rend responsable des dégâts ou nuisances commis par votre chien.

Depuis 1999, l'immatriculation par tatouage ou puce électronique est obligatoire pour tous les chiens (ne pas oublier de signaler tout changement d'adresse).

La loi du 6 janvier 1999 réglemente la possession de certaines races de chiens réputés dangereux (chiens d'attaque, chiens de garde et de défense) et oblige leur maître à respecter des conditions de déclaration officielle, identification, vaccination antirabique, stérilisation, port de la muselière et tenue en laisse obligatoires sur la voie publique.

Ces chiens de type mastiff, boerbulls, pitt-bulls, staffordshire terriers, rottweillers... sont interdits dans tous les lieux publics et transports en commun, et interdits aux majeurs sous tutelle, aux personnes condamnées pour crime (sauf exception accordée), ou déjà condamnées pour le même délit.

Contacts utiles

- En cas de perte de votre animal
Société centrale canine : 01 49 37 54 00
- Animal trouvé
Société protectrice des animaux : 01 47 98 57 40
- Syndicat des vétérinaires
08 92 68 99 33 (0,34 €/mn)
- Centre antipoison
01 40 05 48 48
- Parole de chien
Association de « chiens-visiteurs », recrute et forme des maîtres et leur chien pour réaliser animations et visites auprès des personnes âgées ou handicapées.
33, rue de la Chaussée-d'Antin
75009 Paris
01 42 85 23 39
www.parole-de-chien.com

Votre retraite

■ ■ ■ PRÉPARER ET CALCULER SA RETRAITE

- Reconstituer votre carrière
- Le rachat de périodes
- Si vous partez en retraite avant 60 ans
- Contacts utiles

■ ■ ■ LES INDEMNITÉS DE DÉPART EN RETRAITE

- Indemnités de rupture de contrat
- Imposition des indemnités de départ en retraite

■ ■ ■ LE POINT SUR LES PENSIONS DE RETRAITE

- La retraite de base
- La retraite complémentaire
- Les pensions de réversion
- Le minimum vieillesse
- Le minimum contributif
- Les prélèvements sociaux sur la retraite



Préparer et calculer sa retraite

Pour partir à la retraite dans les meilleures conditions, vous devez commencer à la préparer à 58 ans au plus tard et déposer les éléments nécessaires à votre Caisse, afin de lui laisser le temps pour constituer votre dossier.

Reconstituer votre carrière

Pour faire le point, il vous faut établir une reconstitution de carrière afin de calculer le nombre de trimestres acquis. Combien de temps avez-vous cotisé ? Quels employeurs ? Y a-t-il des périodes de chômage, de service militaire (ou de guerre), de maternité pour les femmes ? Etc.



Dès juillet 2007, les premiers relevés d'estimation individuelle, qui récapitulent l'ensemble de votre carrière dans les différents régimes auprès desquels vous avez cotisé, seront adressés prioritairement aux assurés fêtant leurs 58 ans en 2007.

Ce système d'information offrant une estimation indicative globale du montant de vos pensions (retraite de base et complémentaire) se généralisera progressivement aux autres assurés.

Pour plus de renseignements, www.info-retraite.fr.

Voir également le simulateur M@rel (ma retraite en ligne) sur le site www.marel.fr, qui vous permet de simuler votre âge de départ à la retraite à taux plein, d'évaluer le montant de votre pension à cette date selon les différentes hypothèses d'évolution de vos revenus et de calculer les incidences si vous partez plus tôt ou plus tard.

Salariés du secteur privé

Si vous êtes immatriculé à la caisse de retraite du régime général de la Sécurité sociale, vous pouvez obtenir votre relevé de carrière au point d'accueil retraite de votre mairie ou sur le site Internet www.retraite.cnaf.fr, ou bien sur demande auprès de la caisse nationale d'assurance-maladie (CNAV) ou de votre caisse régionale d'assurance vieillesse (CRAV).

Vous pouvez demander, dès 57 ans, l'évaluation de votre retraite complémentaire ARRCO à la dernière caisse à laquelle vous étiez affilié (voir votre

dernier bulletin de salaire pour la connaître) ou auprès du CICAS (Centre d'information et de coordination de l'action sociale).

Pour les cadres, le décompte des points accumulés pendant votre carrière est disponible sur demande auprès de l'AGIRC (organisme fédérateur des institutions de retraite complémentaire applicable aux salariés cadres et assimilés).

- ARRCO (Association des régimes de retraites complémentaires)
- AGIRC (Association générale des institutions de retraite des cadres)

16/18, rue Jules César - 75 012 Paris

01 71 72 12 00 - www.agirc-arrco.fr

- CICAS (Centres d'information et de coordination de l'action sociale)

Paris IDF : 0820 200 701 (n°indigo)

Bouches-du-Rhône /Alpes-Maritimes : 0820 200 014 (n°indigo)

Nord/Seine-Maritime : 0820 200 075

Gironde/Haute-Garonne : 0820 200 246

Est : 0820 200 015

Artisans

Dès 58 ans, la caisse AVA (Assurance vieillesse des artisans) vous transmettra un bilan de carrière, mais attention, c'est à vous qu'il appartient de faire la demande pour connaître vos droits à la retraite complémentaire ARIA.

- CANCAVA
28, boulevard de Grenelle - 75015
Paris
01 44 37 51 00
www.cancava.fr
- AVA Coiffure et esthétique
01 48 01 83 10
- AVA Métiers de bouche
01 48 01 84 00
- Caisses AVA Île-de-France
77 et 91 : 01 64 10 40 77
75, 93 et 94 : 01 43 15 43 15
78, 92 et 95 : 01 30 15 95 20
- CAPEB (Confédération de l'artisanat et des petites entreprises du bâtiment)
2, rue Béranger - 75003 Paris
01 53 60 50 00 - www.capeb.fr

Commerçants

Vous devez contacter votre caisse ORGANIC pour obtenir un récapitulatif de vos droits et une évaluation de votre retraite.



Depuis le 1^{er} janvier 2004, la retraite complémentaire pour les commerçants a été rendue obligatoire, entraînant du même coup la suppression du régime obligatoire des conjoints. Si vous avez souscrit une retraite complémentaire entre 1978 et 2003, les droits acquis dans le système ORGANIC complémentaire ont été repris par Médicis, mutuelle qui propose un produit de retraite de type loi Madelin...

- Caisse nationale du régime d'assurance vieillesse des non-salariés de l'industrie et du commerce (ORGANIC)
9, rue Jadin
75010 Paris Cedex 17
01 40 53 43 00
www.organic.fr
- ORGANIC (départements 75 et 92)
01 40 53 12 00
- ORGANIC (départements 77 et 91)
01 64 83 06 10
- ORGANIC francilienne
35, avenue Philippe Auguste
75011 Paris
01 55 34 20 00
- ORGANIC de l'agroalimentaire, de la pâtisserie et de l'hôtellerie
01 47 42 18 17 ou
02 97 24 30 00
- ORGANIC de la boulangerie
01 53 65 67 67 ou 02 41 74 31 31
- ORGANIC des bâtiments et travaux publics
01 40 53 13 08
- ORGANIC/CARBOF-CAVICORG des commerçants d'outre-mer et rapatriés, des bouchers de France
01 43 18 31 00
- CAPRICIF-HBJO
01 44 86 85 00



En 2006, le régime d'assurance maladie des professions indépendantes, le régime d'assurance vieillesse des artisans (AVA) et le régime vieillesse des commerçants (ORGANIC) ont fusionné pour devenir le régime social des indépendants (RSI).

Caisse nationale RSI
260/264, avenue du Président Wilson - 93457 La Plaine-Saint-Denis
01 77 93 00 00 - www.le-rsi.fr

Fonctionnaires

Vous avez effectué toute votre carrière (ou au minimum 15 ans) dans la fonction publique : 2 ans avant de prendre votre retraite, demandez au bureau des pensions de vous ouvrir un dossier d'études des droits à pension (l'équivalent d'une reconstitution de carrière).

Si vous avez exercé votre activité dans la fonction publique territoriale ou hospitalière, il faut vous adresser à la caisse nationale de retraite des agents des collectivités locales (CNRACL).

- FSPOEIE (Fonds spécial des pensions des ouvriers des établissements industriels de l'État) et CNRACL.

Rue de Vergne - 33059 Bordeaux Cedex
05 56 11 41 23

Si vous n'avez pas assez d'années de service pour avoir droit à une retraite de fonctionnaire ou si vous êtes agent non titulaire, la récapitulation sera identique à celle des salariés du secteur privé, sauf en ce qui concerne votre retraite complémentaire. Il faudra alors vous adresser à l'IRCANTEC (Institut de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques), au CICAS (Centre d'information et de coordination de l'action sociale), ou à l'ARRCO (voir p. 74).

- IRCANTEC
24, rue Louis Gain
49939 Angers Cedex 09
02 41 05 25 25
www.ircantec.fr
- IRCANTEC Île-de-France
01 58 50 99 99

Professions libérales

Depuis janvier 2004, ceux qui exercent leur activité professionnelle dans ce cadre peuvent prendre leur retraite dès 60 ans (et non plus 65 ans).

Chaque profession libérale est attachée à sa propre Caisse, mais toutes sont fédérées par la CNAVPL (Caisse nationale d'assurance vieillesse des professions libérales), à l'exception des avocats, qui sont rattachés à la CNBF (Caisse nationale des barreaux français).

- CNAVPL
102, rue de Miromesnil
75008 Paris
01 44 95 01 50
www.cnavpl.fr
- CNBF
11, boulevard de Sébastopol
75001 Paris
01 42 21 32 30

Exploitants agricoles

Les exploitants agricoles s'adressent à la MSA (Mutualité sociale agricole) pour évaluer leur retraite de base, à l'ARRCO et l'AGIRC pour leur retraite complémentaire.



Procurez-vous la brochure gratuite de la MSA sur la retraite des salariés agricoles.

- CCMSA (Caisse centrale de mutualité sociale agricole)
Les Mercuriales
40, rue Jean-Jaurès
93170 Bagnolet Cedex
01 41 63 77 77 - www.msa.fr
- MSA Île-de-France (départements 75/92/93/94)
161, avenue Paul Vaillant-Couturier
94250 Gentilly
01 49 85 50 00
- MSA (77 nord)
01 60 09 90 50
- MSA (77 sud)
01 64 39 83 01
- MSA (91)
01 69 78 10 00
- MSA (95)
01 34 41 57 67
- Autres régions
Pour connaître les coordonnées de la caisse départementale de la MSA dont vous dépendez, appelez le 01 41 63 37 77

Chômage et préretraite

La procédure de liquidation de la retraite est déclenchée par les Assedic. Assurez-vous que tel est le cas.

Salariés à l'étranger

Vous êtes, ou avez été, salarié à l'étranger, informez-vous auprès de la Caisse des Français de l'étranger.

- CFE
01 40 06 05 80, 01 64 71 70 00 ou 01 40 37 37 37
www.cfe.fr

Vous pouvez également vous adresser à la CRE (Caisse de retraite pour la France et l'extérieur) pour les non-cadres, ou l'IRCAFEX (Institution de retraite des cadres et assimilés de France et de l'extérieur)

- CRE-IRCAFEX
4, rue du Colonel-Driant - 75001 Paris
01 44 89 43 41

Autres cas

Si vous avez exercé des activités différentes au cours de votre carrière, vous n'avez qu'une seule demande à formuler auprès du régime de votre choix (CNAV-AVA-ORGANIC...), qui transmettra votre demande dans les dix jours aux autres régimes concernés.

De même pour les retraites de réversion. Mais ceci ne concerne ni les régimes complémentaires ni les régimes spéciaux.

Le rachat de périodes

Années d'études supérieures

Vous avez la possibilité de « racheter » des périodes telles que vos années d'études supérieures sanctionnées par un diplôme.

- Renseignements au 0 825 809 789 (0,15 € la mn)

Années incomplètes

Vous pouvez également récupérer les années d'activités pour lesquelles votre revenu n'a pas été suffisant pour valider quatre trimestres

En tout, vous avez la possibilité de racheter douze trimestres sur l'ensemble de votre carrière.

Années en sus

Vous pouvez par ailleurs bénéficier d'une majoration sur le montant de votre pension (0,75 % de bonus/trimestre) si vous avez travaillé au-delà de la période nécessaire pour toucher la pension à taux plein (plus de 160 trimestres de durée d'assurance), après l'âge de 60 ans.



En cas de litige avec votre Caisse

Si vous contestez les décisions de votre Caisse, il vous faut saisir la Commission de recours amiable par lettre recommandée avec accusé de réception.

Cette commission a un mois pour se prononcer. Sans réponse de sa part, ou si elle confirme la position de la Caisse, vous pouvez saisir le tribunal des affaires de la Sécurité sociale dans les deux mois qui suivent. L'appel de la décision n'est possible que si le montant de la demande excède 4 000 €.

À noter : se pourvoir ensuite en cassation nécessite l'assistance d'un avocat.

Les réclamations des fonctionnaires relèvent du contentieux administratif et doivent être adressées dans un délai d'un an. Si vous êtes dans ce cas, vous avez deux mois pour contester auprès du tribunal administratif, puis deux mois pour faire appel ou aller jusqu'au Conseil d'État.

Si vous partez en retraite avant 60 ans

Départ anticipé à la retraite

L'âge légal de départ à la retraite est fixé à 60 ans, hors fonction publique et régimes spéciaux. Mais la loi du 21 août 2003 ouvre des possibilités de départ anticipé pour carrière longue : si vous avez entamé votre carrière dès 14, 15 ou 16 ans et effectué un long parcours professionnel, vous pouvez bénéficier d'une retraite à taux plein et d'une retraite complémentaire sans abattement, entre 56 et 59 ans.

Pour cela, vous devez justifier d'au moins 168 trimestres, toutes périodes rachetées de chômage et autres confondues.

Contactez votre caisse de retraite au 0 825 809 789 (0,15 €/mn) pour vérifier si vous remplissez les conditions nécessaires.

Préretraite des salariés

Salariés ayant été exposés à l'amiante

Ils peuvent cesser leur activité dès 50 ans, s'ils ont été exposés à l'amiante en tant que salariés d'établissements répertoriés (fabriques de matériaux contenant de l'amiante, flocage, constructions navales), ou s'ils sont atteints d'une maladie professionnelle liée à l'amiante (cancer broncho-pulmonaire, tumeur pleurale...).

Le montant de la préretraite correspond à 65 % du salaire de référence, limité à 2 682 €/mois et 50 % de ce salaire au-delà, dans la limite de 5 364 €/mois. Renseignements auprès de votre Caisse d'assurance-maladie.

Vous pouvez renoncer à votre retraite « amiante » pour choisir la retraite anticipée pour carrière longue.

Préretraite pour emploi pénible

Applicable uniquement dans certaines branches professionnelles d'activités et suivant accords des entreprises, la préretraite pour les salariés ayant exercé des métiers pénibles s'adresse aux seniors de plus de 57 ans ayant accompli :

- 15 ans de travail à la chaîne ou en équipes successives,
- ou plus de 200 nuits/an pendant 15 ans.

Il faut être dans l'entreprise depuis au moins un an et ne pas bénéficier de la retraite à taux plein.

Sont aussi concernés les travailleurs handicapés justifiant de 40 trimestres de cotisation d'assurance-vieillesse.

L'allocation est versée jusqu'à ce que le salarié puisse prétendre à une retraite à taux plein à partir de 60 ans, au plus tard jusqu'à 65 ans.

Renseignements auprès de l'Assedic du lieu de l'entreprise.

Préretraite pour licenciement économique

Sont concernés par la préretraite pour licenciement économique les salariés :

- dont l'employeur a passé une convention d'allocation spéciale du Fonds national de l'emploi (FNE) avec la direction départementale du travail et qui ont accepté d'y adhérer ;
- âgés de plus de 57 ans à la date de rupture du contrat ;
- justifiant d'au moins 1 an de présence continue dans l'entreprise et ayant cotisé au moins 10 ans à un ou plusieurs régimes de Sécurité sociale au titre d'emplois salariés ;
- s'engageant à ne pas reprendre de nouvel emploi ;
- ne bénéficiant pas de pension vieillesse pour inaptitude au travail.



L'allocation spéciale FNE minimale est de 28,91 €/jour. Un revenu mensuel versé par les Assedic est garanti jusqu'à la retraite, soit 65 % du salaire de référence dans la limite de 2 682 €/mois et de 50 % de ce salaire au-delà de la limite de 5 364 €.

Renseignements complémentaires auprès des Assedic, de la DDTEFP (Direction départementale du travail, de l'emploi, et de la formation professionnelle), des représentants du personnel ou auprès d'une organisation syndicale.

Citons également les préretraites autofinancées par les entreprises elles-mêmes, ou le « compte épargne-temps » mis en place dans certaines entreprises où un salarié peut accumuler en fin d'activité des congés non pris et rémunérés. Il est ainsi possible de mettre en réserve chaque année 10 jours de congé, repos compensateurs et jours de réduction du temps de travail, ce qui avancera d'autant le jour de mise à la retraite, tout en maintenant le contrat de travail et la rémunération.

Préretraite des fonctionnaires

Le CAF (Congé de fin d'activité des fonctionnaires) permet de partir à la retraite avant 55 ans pour certains, classés en secteur actif, et avant 60 ans pour les fonctionnaires sédentaires.

Chômeurs proches de la retraite

Vous pouvez bénéficier, sous conditions d'âge et de ressources, et en fonction de votre carrière passée, d'une allocation chômage de préretraite, d'une allocation de solidarité spécifique ou d'une allocation équivalent retraite.

Renseignez-vous auprès des Assedic.

Contacts utiles

- CNAV (Caisse nationale d'assurance vieillesse)
 Couvre tous les arrondissements de la capitale.
 7 points d'accueil-retraite informent et conseillent les assurés sur la préparation de leur retraite.
 12 agences locales proposent un rendez-vous informatif dès 58 ans, avec un interlocuteur unique pour le suivi de votre dossier retraite.
 Renseignements : 0821 10 12 14 (0,12 €/mn)
 Renseignements sur les paiements : 01 55 45 52 20
 CNAV - 75951 Paris Cedex 19
www.retraite.cnaf.fr
- Nouveau serveur vocal national Allo retraite
 Téléphone : 3960 (0,12 €/mn)
 De l'étranger, composez le 33 821 10 39 60 (coût en fonction du pays)
- www.retraites.gouv.fr



Guide pratique gratuit *Ma retraite, mode d'emploi* édité par le ministère des Affaires sociales, du travail et de la solidarité.

- Fédération nationale des associations de retraités (FNAR)
01 40 58 15 00
www.fnar.asso.fr
- Association pour la diffusion d'informations aux préretraités et retraités (ADIPR)
Pour vous aider à préparer votre retraite : 01 44 75 37 38
- Simulation de pension
www.retraite-repartition.fr
www.marel.fr



Les indemnités de départ en retraite

Vous pouvez bénéficier d'indemnité de départ si vous disposez d'au moins 10 ans d'ancienneté dans l'entreprise.

Cette indemnité est soumise aux cotisations sociales, à la CSG (Contribution sociale généralisée) et à la CRDS (Contribution pour le remboursement de la dette sociale).

Indemnités de rupture de contrat

Départ volontaire

L'indemnité de départ se calcule sur la base des salaires perçus les mois précédant le départ. Elle s'élève à :

- 1/2 mois de salaire après 10 à 15 ans d'ancienneté ;
- 1 mois de salaire après 15 à 20 ans d'ancienneté ;
- 1 mois et demi de salaire après 20 à 30 ans d'ancienneté ;
- 2 mois de salaire après 30 ans d'ancienneté.

Le salarié doit respecter un délai de préavis de 1 mois (2 mois pour une ancienneté supérieure à 2 ans).

Mise à la retraite

L'employeur décide la mise à la retraite du salarié à 65 ans.

L'indemnité est alors égale à 1/10 de mois de salaire par année d'ancienneté dans l'entreprise, plus 1/15 par année d'ancienneté au-delà de 10 ans.

Si la mise à la retraite résulte de l'application d'un plan de sauvegarde de l'emploi, le salarié a droit aux indemnités prévues par la convention collective.

Licenciement

Il existe deux sortes de licenciement :

- pour motif économique : l'indemnité est de 2/10 de mois de salaire par année de service (avec 2 ans d'ancienneté minimum), plus 2/15 au-delà de 10 ans ;
- pour motif personnel : l'indemnité est la même que lors d'une mise à la retraite.

À ces indemnités de rupture s'ajoutent :

- l'indemnité compensatrice de préavis : quand l'employeur ne souhaite pas que le salarié effectue son préavis, il doit lui verser une indemnité correspondant au salaire payé ;
- l'indemnité compensatrice de congés payés, versée si le salarié a des jours de congés payés en réserve ;
- la participation, si le salarié a investi dans un plan d'épargne, participation ou intéressement, il peut débloquer ses fonds au moment du départ à la retraite.

Imposition des indemnités de départ en retraite

Les indemnités de licenciement sont plafonnées et exonérées d'impôt sur le revenu, de cotisations sociales, de CSG et de CRDS, sauf si la rupture intervient dans le cadre d'un plan social.

Les indemnités de préretraite et mise à la retraite par l'employeur sont dans l'ensemble exonérées d'impôt sous conditions :

- pour les indemnités de départ à la retraite, le plafond d'exonération est de 193 104 € en 2007 ;
- pour les salariés partant volontairement à la retraite, les indemnités sont soumises à l'impôt si elles sont supérieures à 3 050 €.

Pour toutes informations, adressez-vous aux représentants du personnel dans votre entreprise ou d'une organisation syndicale. Renseignements également auprès d'Info emploi : 0821 347 347 (0,12 €/mn).

- DDTEFP (Direction départementale du travail, de l'emploi et de la formation professionnelle)

Bordeaux : 05 56 00 07 77

Clermont-Ferrand : 04 73 41 22 00

Lille : 03 20 12 55 55

Lyon, Villeurbanne : 04 72 65 58 50

Marseille : 04 91 57 96 00

Nantes : 02 40 12 35 00

Paris : 01 44 76 69 30

Rennes : 02 99 26 57 57

Rouen : 02 35 58 59 60

Strasbourg : 03 88 75 86 86

Toulouse : 05 61 58 58 58



Le point sur les pensions de retraite

Le système de retraite à la française utilise les cotisations versées par les actifs au titre de l'assurance vieillesse pour le paiement des pensions de retraite. Ce système se caractérise également par une grande variété de régimes, selon que vous êtes salarié du secteur privé ou public, profession libérale, artisan, commerçant, etc.

70 % des actifs étant salariés, penchons-nous sur leur retraite, composée de deux parties obligatoires :

- une retraite de base,
- une retraite complémentaire.

La retraite de base

Le montant de la retraite de base est fonction de la durée d'assurance au régime, d'un revenu moyen annuel, calculé à partir des meilleures années de carrière dans la limite de 2 682 € en 2007 :

- si vous partez dès 60 ans et avez acquis 160 trimestres : vous bénéficiez d'une retraite à taux plein ;
- si vous partez dès 60 ans mais n'avez pas acquis ces 160 trimestres, vous pouvez accepter une décote proportionnelle ou attendre d'avoir 65 ans pour bénéficier du taux plein, même sans les 160 trimestres requis.

Différents types de trimestres	
Trimestre acquis	Vous n'avez pas travaillé pour élever vos enfants ou pour vous occuper d'une personne handicapée à charge
Trimestre assimilé	Cessation de travail transitoire pour maladie, maternité, invalidité...
Trimestre cotisé	Acquis en travaillant
Trimestre majoré	Les mères de famille acquièrent huit trimestres/enfant
Trimestre racheté	Rachat de trimestres de cotisation
Trimestre validé	Acquis durant le service militaire, les périodes de chômage...

Votre pension de retraite va dépendre également des revenus encaissés durant votre carrière, de la durée pendant laquelle vous avez été salarié (calcul en fonction des trimestres cotisés) et de la durée d'affiliation totale qui comptabilise et convertit les périodes travaillées en trimestres.

Le montant de la part de retraite que vous percevrez du régime général de la Sécurité sociale dépend de ces trois éléments...

La retraite complémentaire

Les retraites complémentaires sont des régimes par points, gérés par l'ARRCO (secteur privé), l'AGIRC (cadres du secteur privé) ou l'IRCANTEC (pour les non-titulaires du secteur public).

Le montant des retraites complémentaires est calculé en multipliant le nombre de points acquis par la valeur au jour de la liquidation de la retraite, et en tenant compte du nombre de trimestres calculés par la Sécurité sociale, de l'âge de cessation d'activité, des enfants à charge, etc.

Nous l'avons vu, vous pouvez accéder à une estimation plus ou moins approximative de votre future retraite auprès des caisses et organismes concernés, ce qui va vous permettre de déterminer et organiser une reprise d'activité ou épargne éventuelle. Certains établissements bancaires et compagnies d'assurances proposent également des systèmes d'évaluation des retraites via leurs sites Internet.

Les pensions de réversion

Lorsqu'une personne disparaît, le conjoint survivant bénéficie d'une partie de sa retraite : c'est la pension de réversion.

Des salariés

Pour bénéficier de la réversion versée par la Sécurité sociale, il faut avoir 52 ans, des ressources annuelles ne dépassant pas 17 201,60 € (27 522,56 € en cas de remariage). Le montant équivaut à 54 % de la retraite du défunt (hors majoration) et il est versé jusqu'à ce que le veuf ou la veuve fasse liquider sa propre retraite. Après cette date, la réversion sera révisée en fonction de l'évolution de ses ressources.

Pour la réversion des retraites complémentaires de l'ARRCO ou de l'AGIRC, qui est versée à partir de 55 ans (l'âge variera suivant certaines conditions particulières), aucune condition de ressources ni de durée de mariage n'est exigée.

Son montant est en principe égal à 60 % des points ou droits à la retraite acquis par le conjoint décédé, avec d'éventuelles majorations pour enfants. La demande est à faire auprès de l'ARRCO ou AGIRC si le défunt était cadre.

À noter : en cas de remariage, cette pension n'est pas ou plus versée.

Des commerçants

Depuis le 1^{er} janvier 2004, la pension de réversion est versée sous les mêmes conditions que pour les salariés, et la retraite complémentaire (NRCO) ouvre droit désormais à réversion au veuf ou à la veuve sous certaines conditions de ressources, de liquidation de retraite avant le décès.

Vous ferez la demande auprès de la Caisse de retraite du commerçant défunt.

Des artisans

À la pension de réversion du régime de base, représentant 54 % de la retraite de l'artisan défunt, viennent s'ajouter une réversion de la retraite en points, si l'artisan a accompli une partie de sa carrière avant 1973, et la réversion de la retraite complémentaire à hauteur de 60 % sous conditions d'âge et de remariage.

Adressez-vous aux caisses de retraite de l'artisan défunt.

Des fonctionnaires

Les veufs ou veuves de fonctionnaire obtiennent 50 % de la pension du défunt pour la réversion de la retraite de base, sous conditions de mariage, majoration pour enfants ou rente invalidité du défunt.

Adressez-vous au bureau des pensions de l'administration dont dépendait votre conjoint.

La réversion de la retraite additionnelle, dont le montant est égal à 50 % de la pension, est versée au conjoint survivant, pouvant être séparé ou divorcé mais non remarié ni en concubinage.

- Renseignements
www.minefi.gouv.fr
www.cnracl.fr pour les fonctions publiques hospitalières

Des agents non titulaires de l'État ou d'une collectivité locale

La réversion est égale à la moitié des points acquis par le défunt sous conditions.

S'adresser à la CNAV, ou à l'IRCANTEC pour la réversion complémentaire (si le défunt était déjà à la retraite) ou au CICAS (si le défunt était encore en activité).

Le minimum vieillesse

Un minimum de ressources garanties est attribué aux personnes qui n'ont pas (ou peu) cotisé à l'assurance vieillesse : c'est le minimum vieillesse.

Ce « minimum vieillesse », versé à partir de 65 ans et sous conditions de ressources annuelles, est remplacé depuis le 1^{er} janvier 2007, par l'ASPA (Allocation de solidarité aux personnes âgées) pour les nouveaux bénéficiaires.

Le plafond des ressources annuelles est de 7 635,56 € pour une personne seule, 13 074,16 € pour un ménage.

Le montant mensuel de l'allocation versée est de 636 € pour une personne seule et 1 114 € pour un couple.

S'adresser à la Caisse d'assurance vieillesse qui vous verse votre retraite ou à celle de votre époux décédé.

Le minimum contributif

Le montant de votre retraite ne peut être inférieur à un certain montant annuel (entre 6 882,51 € à 7 301,64 € en 2007) : c'est le minimum contributif.

Si votre retraite est inférieure à ce montant minimum, vous pouvez y prétendre : le montant calculé de votre retraite est comparé au minimum contributif et le plus avantageux des deux est retenu et versé.

Les prélèvements sociaux sur la retraite

Selon la nature de votre pension et votre situation fiscale, divers prélèvements sociaux peuvent être appliqués lors de chaque échéance mensuelle payée.

Aucune retenue n'est effectuée sur votre retraite si vous percevez l'allocation supérieure, l'allocation aux vieux travailleurs salariés, l'allocation aux mères de famille, le Secours viager, le complément de retraite, l'allocation veuvage ou l'Allocation viagère aux rapatriés...

CSG et CRDS

- CSG (Contribution sociale généralisée) : toutes les personnes dépendant du régime de Sécurité sociale et domiciliées fiscalement en France sont concernées par le prélèvement de la CSG. Au taux plein, elle est de 6,6 %, au taux minoré, elle est de 3,8 %.

Le barème de calcul de la CSG	
Nombre de parts pour le calcul de l'impôt sur le revenu 2005	Plafonds à ne pas dépasser
1	7 417 €
1,5	9 398 €
2	11 379 €
2,5	13 360 €
part supplémentaire	1 981 €

- CRDS (Contribution au remboursement de la dette sociale) : pour toutes les personnes domiciliées fiscalement en France, ayant souscrit un régime obligatoire d'assurance maladie, et donc soumises au prélèvement de 0,5 % en sont redevables.

Ces deux prélèvements sociaux sont faits après calcul de l'impôt sur le montant brut de la retraite, c'est-à-dire sur le revenu net « avant correction » et en prenant compte du revenu fiscal de référence et du nombre de parts :

- si votre revenu fiscal de référence (en fonction du nombre de parts) est inférieur au montant du barème, vous ne payez aucune cotisation ;
- si votre revenu fiscal de référence est supérieur, et votre impôt sur le revenu net avant correction est inférieur à 61 € : vous payez 3.8 % de CSG et 0.5 % de CRDS ;
- s'il est supérieur à 61 € : vous payez 6,6 % de CSG, 0,5 % de CRDS.

Une cotisation d'assurance maladie de 3.20 % est prélevée sur votre retraite si vous êtes domicilié fiscalement hors de France.

Quelques lectures

La Retraite du salarié, éditions de la Revue Fiduciaire, 2005.

N. TARNAUD, *Comment financer votre retraite*, Marabout, 2004.

Vos nouvelles activités professionnelles et/ou bénévoles

■■■► ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES

Compléter sa retraite
Pour une « deuxième vie active »
Contacts utiles

■■■► ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

Intergénération et logement
Activités intergénérationnelles

■■■► ACTIVITÉS BÉNÉVOLES

Le bénévolat simple
Le bénévolat professionnel
Le volontariat associatif
Création d'une association
Contacts utiles



Activités professionnelles

Compléter sa retraite

Cumuler travail et retraite

En raison de la baisse prévisible des revenus au moment du départ à la retraite, garder un pied dans le monde du travail semble être une solution que les seniors envisagent de plus en plus.

Le plan national d'action concerté pour l'emploi des seniors 2006-2010 établi par le gouvernement va dans ce sens. Il vise en effet le maintien ou le retour du senior à l'emploi, à faire évoluer les mentalités et aménager les fins de carrière. Parmi les mesures annoncées, le CDD « spécial senior » qui s'adresse aux seniors de plus de 57 ans demandeurs d'emploi ou en convention de reclassement. D'une durée maximale de 3 ans, il permet aux futurs retraités ayant perdu leur emploi de retrouver du travail et d'acquérir des droits manquants pour la retraite.

D'autres solutions vont permettre aux seniors de cumuler travail et retraite.

La retraite progressive

La retraite progressive permet de poursuivre une activité rémunérée à temps partiel.

La loi du 21 août 2003 sur la réforme des retraites apporte des modifications, notamment sur la liquidation de la pension, qui permet de continuer à acquérir des trimestres pour augmenter votre pension future.

Les conditions requises pour pouvoir bénéficier de la retraite progressive sont :

- être affilié au régime général des salariés du commerce et de l'industrie, ou au régime des salariés agricoles ;
- être âgé de 60 ans minimum ;
- justifier d'un nombre suffisant de trimestres pour bénéficier du taux plein, ou exercer à titre exclusif une activité à temps partiel.

La fraction de pension versée sera de 30 % de la pension complète si votre temps de travail équivaut de 60 à 80 % du temps complet, de 50 % si la durée du travail est comprise entre 40 et 60 %, et de 70 % si la durée est

inférieure à 40 % du temps complet. Il vous faudra rendre compte de votre temps de travail chaque année.

Pour tous renseignements, adressez-vous à la CNAV.

La retraite progressive des artisans, commerçants et industriels

La retraite progressive est également proposée aux artisans, commerçants et industriels sous certaines conditions :

- avoir 60 ans ;
- justifier d'au moins 160 trimestres d'assurance ;
- réduire progressivement son activité.

La fraction de la pension versée va dépendre de cette réduction d'activité : 30 % pour une réduction de 20 à 40 %, 50 % pour une réduction d'activité de 40 à 60 % et enfin 70 % pour une réduction d'activité supérieure à 60 %.

Renseignez-vous auprès de l'ORGANIC ou de l'AVA.

La cessation progressive d'activité dans la fonction publique

Les fonctionnaires de l'État, des fonctions publiques territoriales, administratives ou hospitalières, occupant un emploi à plein temps, peuvent cesser leur activité progressivement avec une limite d'âge fixée à 65 ans, à l'exclusion des militaires et agents qui prennent leur retraite à 55 ans après 15 ans de service, et des agents dont l'activité ne leur permet pas de travailler à temps partiel.

Les conditions à remplir sont les suivantes :

- être âgé d'au moins 56 ans et 3 mois pour l'année 2006, 56 ans et demi pour 2007 et 57 ans en 2008 ;
- justifier de 33 années de cotisations ou de retenues au titre des régimes obligatoires de retraite ;
- avoir accompli au moins 25 ans de services militaire ou civil (fonctionnaires et agents publics), le nombre d'années requis pouvant être réduit de 6 ans au maximum en cas de handicap grave, de congé parental ou d'enfant handicapé à charge.

La durée du temps de travail peut diminuer progressivement, mais il est également possible de choisir un mi-temps fixe. La rémunération de la cessation progressive d'activité sera alors supérieure à un mi-temps ordinaire.

Renseignez-vous auprès du service du personnel de votre administration ou du bureau en charge des pensions.

Le cumul emploi/retraite

Depuis janvier 2004, il est possible de cumuler sa pension avec des revenus, si ceux-ci, ajoutés aux pensions servies, sont inférieurs au dernier salaire perçu avant la liquidation des pensions, et sous réserve que cette reprise d'activité, lorsqu'elle a lieu chez le dernier employeur, intervienne au plus tôt 6 mois après la date de liquidation de pension.

À compter de 2007, si le dernier salaire d'activité est inférieur à 1,6 fois le SMIC (soit 2 007 €/mois en 2007), c'est ce dernier montant qui est retenu.

Certaines professions comme gardiens d'immeuble, assistants maternels, artistes ou personnes agissant comme tierce personne auprès d'un handicapé ou d'une personne âgée peuvent continuer à exercer tout en touchant leur retraite de base du régime général.

Pour tous renseignements sur le cumul emploi/retraite :

- pour les retraités de l'État
Service des pensions
10, boulevard Gaston-Doumergue - 44964 Nantes Cedex 9
- pour les retraités des collectivités territoriales ou de la fonction publique hospitalière
CNRACL secteur gestion des pensions
Rue de Vergne - 33059 Bordeaux Cedex

Pour une « deuxième vie active »

Les autres activités d'appoint

Parce que les revenus de votre retraite peuvent se révéler insuffisants ou pour rompre l'inactivité, il existe bon nombre de jobs d'appoint ou d'intérim pour seniors.

Voici quelques pistes : consultants, jurys, activités liées à la politique, l'écriture et la publication d'ouvrages, donner des cours particuliers, ouvrir une chambre d'hôtes¹, pratiquer une activité artistique, opter pour le mannequinat, la figuration pour le cinéma ou la télévision, etc.

1. Voir chapitre suivant.

Contacts utiles

- Actif senior Plus
Agence interim spécialisée seniors
01 70 62 94 50
www.actifsenior.com
- Cadres Seniors Consulting
01 79 11 00 66
- www.seniorjob.fr
Portail dédié exclusivement aux seniors en recherche d'emploi : permet de mettre gratuitement en ligne votre CV ou de lire les offres d'emploi proposées sur le site.
- Agence Masters
Pour les mannequins de 45 à 85 ans : les retraités du podium reprennent du service !
www.mastersmodeles.com
- Agence d'interim Appel médical
0800 24 05 33 (appel gratuit)
www.appel-medical.com
- www.emploiesseniors.gouv.fr
Site Internet du gouvernement pour tout savoir sur l'emploi des seniors
- www.objectif50.com
Association de quinquas proposant leurs réseaux de compétences au service des entreprises
- www.cadraxion78.net
- www.atoutsenior.com
Un nouveau cabinet de recrutement pour les plus de 50 ans
- www.quincadres.fr
Portail d'annonces pour cadres seniors en recherche d'emploi



Activités intergénérationnelles

L'évolution de l'espérance de vie, l'abaissement de l'âge de cessation d'activité professionnelle et l'éclatement des familles – entre autres –, entraînent une société en pleine mutation, au sein de laquelle les générations ont en commun une fragilité et une spontanéité liées à leur âge.

Logements partagés, lectures communes, jeux et exercices conjoints : les jeunes et les seniors s'enrichissent mutuellement de leurs différences et se découvrent des affinités communes. Les initiatives intergénérationnelles foisonnent, et c'est une excellente chose !

Intergénération et logement

Seniors et petite enfance

Face à la solitude ou à l'éloignement des seniors en institution, l'alliance des extrêmes des générations du grand âge et des tout-petits a été possible, grâce à l'implantation de crèches à proximité ou au sein des maisons de retraite.

Le 24 septembre 2004, le ministre délégué aux Personnes âgées inaugurerait la première maison d'accueil multiservice intergénérationnelle.

Ce projet social collectif et innovant réunit sur un même site : une halte-garderie pour les enfants de parents en recherche d'emploi, une structure d'accueil de jour et de prévention pour les personnes âgées isolées à domicile et un ensemble d'activités et d'espaces communs. Il a mis en avant la nécessité de créer une dynamique intergénérationnelle et de promouvoir les potentiels d'échanges entre générations.

Il existe également un système de parrainage pour mettre en relation personnes âgées et enfants n'ayant plus de grands-parents ou trop éloignés¹.

De nombreuses autres initiatives vont dans ce sens : pour connaître celles de votre région, renseignez-vous auprès de votre mairie.

- École des grands-parents européens (EGPE)
01 44 93 44 90
www.egpe.org
- Couleurs d'enfance
5, boulevard de la Libération
60500 Chantilly
École bilingue français/anglais
intergénérationnelle
www.couleurs-denfance.com

Seniors et étudiants

Dans ce domaine également, de nombreux projets voient le jour, comme ces trois associations qui ont mis sur pied une formule originale d'hébergement (venue d'Espagne) : l'habitat intergénérationnel, où étudiants et personnes âgées apprennent à cohabiter. Les seniors trouvent de la compagnie en louant une chambre à un étudiant, contre compensation financière et menus services, tandis que les étudiants règlent leurs problèmes d'hébergement et profitent d'un partage relationnel avec une autre génération...

1. Voir p. 100.

Le gouvernement, enthousiasmé par la formule de l'habitat intergénérationnel, veut apporter son soutien par le biais d'une Charte des bonnes pratiques intitulé *Un toit, deux générations*.

Contacts utiles

- À Tout'Âge
45, rue du Général de Gaulle
94110 Arcueil
01 47 46 08 64
www.atoutage.net
- Pari solidaire
Un toit étudiant-senior
01 43 68 10 96
- 1 foyer – 2 âges
9, place Kléber – 67000 Strasbourg
06 85 12 14 00
- Association Logement intergénération
Regroupe les associations de logements intergénérationnels dans toute la France
38, rue Reinhardt
92100 Boulogne-Billancourt
www.logementintergeneration.org

Ouvrir une chambre d'hôtes

Que vous viviez en ville ou à la campagne, si vous disposez d'une chambre libre, vous pouvez envisager la possibilité d'ouvrir une chambre d'hôtes.

L'accueil touristique est une formule d'hébergement conviviale, qui plaît aux voyageurs soucieux de charme et d'authenticité, d'échange de cultures, de partage. Elle permet aux seniors d'accueillir personnellement des visiteurs à la nuitée dans sa résidence principale et d'offrir une chambre confortable, petit-déjeuner compris et rompre parfois la solitude tout en se constituant un revenu d'appoint.

La chambre doit respecter des normes de qualité et confort (décret du 3 août 2007), et vous vous engagez à respecter la charte « Hôtes Qualité Paris » (pour Paris) avec accueil familial et climat de confiance.

La différence avec la location meublée, c'est l'accueil, plus convivial ; la personne est reçue à votre domicile personnel, vous lui confiez vos clefs, lui fournissez le linge de maison et elle prend le petit déjeuner avec vous...

- Maison des Gîtes de France et du tourisme vert
59, rue Saint-Lazare
75439 Paris Cedex 09
01 49 70 75 75
info@gites-de-france.fr

- Fédération nationale accueil paysan
04 76 43 44 83
www.accueilpaysan.fr

04 70 97 45 28
www.fleursdesoleil.fr

- Réseau Clévacances
05 61 13 55 66
www.clevacances.com

- Fleurs de soleil

Activités intergénérationnelles

De plus en plus de projets et d'activités sont proposés aux seniors pour se retrouver et partager des moments de détente et de loisirs avec d'autres générations.

Lecture partagée

L'association Lire et faire lire, créée par Alexandre Jardin, a été une des premières initiatives intergénérationnelles pour que des retraités transmettent le plaisir de la lecture et partagent leur passion des mots avec les plus jeunes... Soutenue par plus de 120 écrivains, cette association ouvre à la lecture intergénérationnelle : des retraités bénévoles offrent une partie de leur temps libre aux enfants des écoles primaires pour stimuler leur goût de la lecture.

D'autres initiatives ont vu le jour, associations où bénévoles, artistes reconnus, prêtent leurs voix aux livres. L'essor de l'informatique et du multimédia, l'engouement des seniors pour la télévision (86 % des seniors allument leur poste chaque jour !) n'ont pas fait disparaître pour autant leur goût pour la lecture. Et si les bibliothèques sont des lieux privilégiés, elles se rapprochent aujourd'hui de tous en offrant des médiateurs sociaux et culturels qui se déplacent dans les clubs pour apporter livres et revues, certains faisant la lecture aux seniors présents. Qu'importe le décor, pourvu qu'on ait le texte !

Des « livreurs » ou lecteurs sonores font entendre des textes, enseignent la lecture, révèlent des auteurs : la lecture à haute voix donne tout son sens à ceux qui ne peuvent plus lire ou pas encore.

- La voie des livres
contact@lavoiedeslivres.com

- Lire et faire lire
N° indigo : 0825 832 833 (0,15 €/mn)
01 43 58 96 25
www.lireetfairelire.org

Nouvelles technologies

Internet et le courrier électronique sont les nouveaux vecteurs d'une communication intergénérationnelle, et permettent un véritable échange et rapprochement entre générations.

Les technologies de l'information favorisent la transmission et l'échange : la création de sites web et ateliers Internet pour seniors ont permis ce rapprochement entre générations, les plus jeunes partageant leur savoir, les aînés leur expérience, leur histoire de vie...

Parrainage

Deux types de parrainages sont possibles : le parrainage d'enfants d'âge scolaire, ou dans un cadre professionnel.

Les seniors qui le souhaitent peuvent se rapprocher d'associations et de clubs qui proposent des activités intergénérationnelles d'échanges avec les écoles, les collèges, les centres de loisirs.

Le parrainage professionnel représente pour un jeune ou un adulte, un moteur et une belle opportunité : découverte du monde de l'entreprise, aide à la recherche d'emploi, lien intergénérationnel, soutien moral et psychologique.

Le principe est alors de mettre en relation des parrains bénévoles préretraités ou retraités possédant une bonne connaissance du monde du travail avec des personnes à la recherche d'un emploi, pour les guider et faciliter leur intégration dans l'entreprise.

Cela peut aussi être un soutien envers les créateurs et repreneurs d'entreprise et devenir une aide économique précieuse (www.travail.gouv.fr).

Contacts utiles

- AGIR-abcd
Association générale des intervenants retraités-Action de bénévoles pour la coopération et le développement

8, rue Ambroise Thomas
75009 Paris - 01 47 70 18 90
www.agirabcd.org

Association ouverte aux adhérents préretraités et retraités bénévoles qui mettent leur expérience et leur compétence professionnelles (savoir-faire, formation, aide...) au service des personnes en recherche d'emploi en France et à travers le monde, dans les pays en voie de développement.

Le bénévolat des seniors présente aussi d'autres facettes, comme d'agir comme remplaçants bénévoles (tenir par exemple la boutique d'un commerçant pendant les vacances ou en cas d'absence prolongée).

- EGEE (Entente des générations pour l'emploi et l'entreprise)
01 47 05 57 71 - www.egee.asso.fr

Plus spécifiquement tournée vers la création d'entreprise et l'intégration professionnelle, l'association rassemble d'anciens cadres supérieurs issus de la banque, de la comptabilité, etc.

À côté des deux grandes organisations de seniors, il existe des associations de retraités tournées vers l'aide directe aux petites entreprises : c'est le cas notamment de l'Association pour le droit à l'initiative économique (ADIE) dont la vocation est d'octroyer des microcrédits aux porteurs de projets qui n'accèdent pas aux prêts bancaires.

- ADIE
4, boulevard Poissonnière
75009 Paris
01 56 03 59 00
www.adie.org
- PIVOD
(Prospective Innovation Valorisation Opportunité Disponibilité)
Appui de seniors bénévoles expérimentés aux acteurs économiques en difficulté
01 56 68 07 00 - www.pivod.org
- La Maison ouverte
Activités à partager entre adultes et enfants les mercredis après-midi
01 45 45 11 78 - www.lamaison-ouverte.fr
- ATJ (Atout jeunes)
Association de parrainage
27, rue de Maubeuge
75009 Paris
01 45 96 04 12
- EFA (Enfance et familles d'adoption)
221, rue La Fayette - 75010 Paris
01 40 05 57 70
- ADIPR (pour aider et être aidé)
35, allée Vivaldi - 75012 Paris
01 44 75 37 38 - www.adipr.org
- Parrains par mille
31, rue du Baron Leroy
75012 Paris
01 40 02 02 05
- RESSAC Volontariat
Retraités engagés dans le secteur social, aide et conseil
66, avenue Émile Zola
75015 Paris
01 45 79 00 20
- VSart (Volontariat et soutien par l'art)
Hôpital Sainte-Périne
11, rue Chardon Lagache
75016 Paris
01 45 20 44 60
www.vsart.org
- Accordages
16, rue du Général Brunet
75019 Paris
01 47 70 79 67
www.accordages.com

- Hôpital Bretonneau
Liens intergénérationnels/
conférences
01 53 11 18 08
- Un enfant, une famille
110, rue de Fleury
92140 Clamart
01 46 42 12 18
- Grands-Parraïns
15, rue des Épinettes
94240 L'Haÿ-les-Roses
01 45 46 60 66
- Comité de parrainage 17
32, rue Charles de Gaulle
17800 Pons
05 46 90 45 83
- La Chaumière
110, rue Principale
54700 Lilcey/Trey
03 83 83 13 13



Activités bénévoles

Vous êtes plusieurs millions de seniors bénévoles à vous investir dans des activités d'entraide au sein de diverses associations, et à donner ainsi de votre temps à une noble cause.

La retraite vous laisse plus de temps pour vous consacrer aux autres, vous rendre utile, participer activement à l'action sociale, apporter votre expérience, vos compétences et votre dynamisme : vous pouvez rejoindre une des 600 associations qui ont besoin de votre aide ponctuelle ou régulière, ou créer votre propre association.

Le bénévolat simple

Parmi les nombreuses aides et soutiens bénévoles que vous pouvez accorder, citons :

- l'aide aux personnes âgées ;
- l'aide aux exclus ;
- l'aide aux personnes malades et handicapées ;
- l'aide aux chômeurs ;
- l'aide à lutter contre la solitude.

Le bénévolat professionnel

Duo de générations et transmission du savoir, le tutorat professionnel vous permet de parrainer un jeune en recherche d'emploi en lui apportant un soutien moral, en lui transmettant votre expérience et votre savoir-faire professionnel, en l'aidant à intégrer le monde de l'entreprise (voir p. 100).

Le volontariat associatif

Vous optez pour une mission de 2 ans au maximum dans une association agréée par l'État et touchez 627 €/mois.

Vous trouverez de plus amples informations sur le site www.volontariat.associations.gouv.fr

La création d'une association

Si vous souhaitez développer votre propre structure associative afin de mettre en œuvre des idées ou des projets qui vous tiennent à cœur vous pouvez créer votre propre association, qui pourra être :

- une association de fait non déclarée en préfecture ;
- une association déclarée, pouvant alors recevoir des dons ;
- une association reconnue d'utilité publique par le Conseil d'État ;
- une association agréée par différents ministères.

Pour monter une association et connaître les différents types de statuts : 0892 69 19 01 (0,34 €/mn) - www.refasso.com.

Contacts utiles

- France Bénévolat (oriente les bénévoles)
Hall B1 127, rue Falguière
75015 Paris
01 40 61 01 61
www.francebenevolat.org
- www.jeveuxaider.com
01 55 73 12 26
- Espace bénévolat
Vous met en relation avec plus de 600 associations
0821 210 808 (prix d'un appel local)
www.espacebenevolat.org

- Les Petits Frères des pauvres
www.petitsfreres.asso.fr
Paris : 01 49 23 13 00
Lille : 03 20 74 01 02
Marseille : 04 91 18 55 55
Toulouse : 05 61 62 05 05
Lyon : 04 72 78 52 52
Nantes : 02 40 68 96 96
- Le Secours populaire
01 44 78 21 00
www.secourspopulaire.fr
- Les restos du cœur
01 53 24 98 00
- Secours catholique
01 45 49 52 12
www.secours-catholique.asso.fr
- Fondation Claude Pompidou
01 40 13 75 00
www.fondationclaudepompidou.asso.fr
- Association française des aidants
01 43 26 57 88
www.aidants.org
- Conseil et soutien aux familles, bénévoles et aidants des personnes âgées
Hôpital Bretonneau
01 53 11 18 20
- RERS (Réseaux réciproques de savoirs)
Échanges de savoirs en ligne
www.rers.fr ou www.mirers.org
- Solidarité Vieillesse (maltraitance)
0810 600 209 (n° Azur prix d'un appel local)

Dans le cadre d'une solidarité de voisinage, vous pouvez devenir administrateur bénévole des CASVP : contactez le directeur de la section de votre arrondissement.

Vos revenus, votre patrimoine

■ ■ ■ ÉPARGNER POUR SA RETRAITE

Mode d'emploi d'une retraite bien préparée

L'épargne individuelle

L'épargne collective

Les « contrats Madelin »

L'épargne-retraite
des fonctionnaires

L'épargne-retraite des agriculteurs

La retraite mutualiste des anciens
combattants

■ ■ ■ COMPLÉTEZ VOTRE RETRAITE

L'immobilier locatif

Location classique et fiscalité

Location meublée et fiscalité

Vendre en viager

■ ■ ■ FAIRE FRUCTIFIER SES ÉCONOMIES

Les placements sans risques

Placements à risques

Placements à long terme ou
placements « refuge »

■ ■ ■ SAVOIR GÉRER ET TRANSMETTRE SON PATRIMOINE

Organiser votre succession :
la donation de son vivant

Si la succession n'a pas été
organisée

Coût fiscal d'une transmission
de patrimoine

Épargner pour sa retraite

Mode d'emploi d'une retraite bien préparée

L'allongement de la durée de vie nous amène tout naturellement à reconsidérer la manière d'user et faire fructifier nos économies, gérer et transmettre sagement notre patrimoine : vous êtes ainsi un Français sur trois à épargner pour votre retraite...

Le marché des seniors (32 % ont plus de 50 ans, 20 %, plus de 60 ans) représente un marché très courtisé par les banques et les assurances, si l'on en croit la prolifération des publicités vantant les produits d'assurance-vie dans les médias. Les seniors détiennent 66 % du patrimoine et sont propriétaires de leur logement pour 70 % d'entre eux.

Mais le contexte économique difficile, la baisse du nombre des actifs, la diminution du niveau des retraites et les dépenses liées à la perte d'autonomie incitent les Français à préparer de plus en plus tôt leurs vieux jours... leur préoccupation première étant de ne pas faire peser sur leurs enfants le coût de leur autonomie.

Évaluation de vos revenus

Les ressources mensuelles du senior :

- retraite de base ;
- retraite complémentaire ;
- épargne ;
- pensions et autres revenus.

Les aides et subventions :

- aides sociales ;
- aides au logement ;
- aides fiscales ;
- assurances-vie et dépendance ;
- aide sociale de la caisse de retraite et autres.

Les charges :

- dépenses courantes ;
- impôts ;
- autres frais.

Jusqu'en 2003, le système d'épargne-retraite était basé sur le système de la répartition : les actifs payaient pour la retraite des seniors. Depuis, s'organise un nouveau système d'épargne-retraite par capitalisation qui encourage la constitution, pendant la vie active, d'une épargne individuelle en vue de la retraite, investie en actifs immobiliers ou financiers.

L'épargne ainsi constituée est reversée à la retraite sous forme de rente. Cette fois, ce sont les actifs qui se constituent leur propre retraite...

L'épargne individuelle

Le Plan épargne retraite populaire (PERP) fonctionne comme une assurance-vie, mais vous récupérez l'épargne collectée à votre retraite, sous forme de rente viagère imposable (même si le PERP offre une déduction fiscale à l'entrée).

Avant la retraite, vous ne pouvez récupérer l'épargne versée qu'en cas de licenciement, liquidation judiciaire, fin d'allocation chômage ou invalidité grave.

En cas de décès, la rente acquise peut être reversée à un bénéficiaire désigné.

L'épargne collective

Le système d'épargne collective permet aux salariés de se constituer un portefeuille de valeurs mobilières, dont les revenus ne sont pas imposables si les fonds restent bloqués pendant une durée minimum. Les versements des salariés peuvent être complétés par les versements des employeurs.

Le Plan épargne entreprise (PEE)

C'est une formule d'épargne salariale collective et facultative, permettant aux salariés d'une entreprise de participer avec celle-ci à la constitution d'un portefeuille de valeurs mobilières.

Les salariés peuvent effectuer des versements libres équivalents à 25 % de leur rémunération brute annuelle, auxquels peuvent s'ajouter des versements complémentaires de l'entreprise à hauteur de 2 300 € par an et par bénéficiaire (3 450 € si une partie des fonds est investie en actions de l'entreprise).

Les sommes placées sur le PEE sont bloquées au minimum pendant 5 ans (sauf cas particuliers) ; elles sont exonérées d'impôt sur le revenu et de cotisations sociales (sauf CRDS et CSG).

Le Plan épargne pour la retraite collectif (PERCO)

Cela permet au salarié de se constituer une épargne, accessible au moment de la retraite, sous forme de rente ou de capital investi en fonds commun de placement d'entreprise, et complété, tout comme le PEE, des versements de l'entreprise, dans la limite de 5 149 € annuels.

Les sommes versées sont en revanche bloquées non pas pendant 5 ans mais jusqu'à la cessation d'activité de l'épargnant (sauf cas particuliers).

Il est indispensable de détenir un PEE pour ouvrir un PERCO. Lorsque le salarié quitte l'entreprise, il peut recouvrer les fonds de son PEE et les transférer, s'il le souhaite, sur son PERCO.

Les sommes versées ne peuvent être déduites du revenu imposable.

Les « contrats Madelin »

Depuis 1994, les travailleurs indépendants non salariés, libéraux, commerçants et artisans, soumis aux régimes des BIC ou des BNC, peuvent souscrire des contrats d'épargne-retraite spécifiques dits « contrats Madelin », qui fonctionnent comme des PERP, avec une épargne récupérable sous forme de rente viagère au moment de la cessation d'activité, mais acceptent des investissements plus importants.

Les versements doivent être réguliers ; ils peuvent être déduits, sous certaines conditions, du revenu professionnel imposable mais n'échappent pas au paiement des charges sociales.

La rente est imposable comme une retraite.

L'épargne-retraite des fonctionnaires

Retraite par capitalisation ou retraites complémentaires facultatives, PRE-FON, COREM et CGOS offrent les mêmes avantages que le PERP.

Les cotisations versées sont généralement investies en obligations, converties en rente viagère à la cessation d'activité. Mais ces régimes connaissent de très faibles revalorisations des rentes.

L'épargne-retraite des agriculteurs

Les exploitants agricoles peuvent souscrire auprès d'assureurs, d'organismes mutualistes et d'établissements bancaires, un contrat d'épargne-retraite de type Predica (Crédit agricole), Agiretraite (Groupama), etc.

La retraite mutualiste des anciens combattants

Tous les anciens combattants, victimes de guerre ou de nouveaux conflits justifiant de la carte du combattant ou du titre de reconnaissance de la Nation, peuvent souscrire un contrat auprès de la retraite mutualiste des anciens combattants (RMC).

La RMC est une retraite complémentaire facultative par capitalisation, assortie d'une participation de l'État. Elle permet à ces personnes de percevoir un complément de revenu à vie, associé à des dispositions fiscales uniques : une rente exonérée d'impôts et de prélèvements sociaux, et des versements intégralement déductibles du revenu net imposable (pour une rente annuelle ne dépassant pas 1 658 €).



Complétez votre retraite

Nous avons vu, dans la quatrième partie, qu'il était possible de compléter ses revenus en cumulant retraite et emploi, à temps plein ou à temps partiel. Un complément de revenu majeur peut être issu de votre patrimoine immobilier. Possibilité de louer ses biens ou de les mettre en viager, telles sont les perspectives offertes par l'investissement immobilier pour assurer un complément de ressources pour ses vieux jours !

Des transactions à suivre à la loupe.

L'immobilier locatif

Avoir investi dans la pierre au vu de sa rentabilité locative est une entreprise attractive face à la forte demande dans les grandes villes et la tendance des loyers à la hausse...

Avant de vous lancer, prenez en compte les frais et charges : charges de copropriété, remise en état du bien à chaque changement de locataire, loyers impayés, dépenses d'entretien, taxe foncière, contribution sur les revenus locatifs de 2,5 %, prélèvements sociaux au taux de 11 %, impôts sur le revenu, etc.



Vous pouvez désormais souscrire une assurance qui vous garantit contre les risques locatifs. Renseignements sur www.passgrl.fr

Location classique et fiscalité

Les loyers que vous allez percevoir et qui s'ajouteront aux pensions de retraite constituent, au regard de la fiscalité, des revenus fonciers pour lesquels il existe plusieurs types d'imposition :

- si vos revenus fonciers annuels bruts n'excèdent pas 15 000 €, vous êtes soumis au régime simplifié d'imposition ou au régime réel d'imposition si des travaux importants ont été effectués sur le bien loué : les loyers sont diminués d'un abattement forfaitaire de 40 % représentant les charges ;
- si vous percevez plus de 15 000 € de loyers annuels, vous êtes sous le régime réel d'imposition. Vous avez alors la possibilité de déduire les charges, les intérêts d'emprunt, les primes d'assurance pour loyers impayés, les taxes foncières, les charges de copropriété non prises en charge par le locataire et les dépenses de rénovation. Si vous subissez un déficit foncier, il peut être imputé sur le revenu global, dans la limite de 10 700 €/an, le déficit restant reportable les années suivantes.

Location meublée et fiscalité

Si vous louez une de vos pièces ou une chambre à un étudiant dans votre habitation principale (163 €/m² en moyenne en région parisienne, 118 €/m² dans les autres régions), vous êtes exonéré d'impôt sur le revenu dans la limite d'un revenu de 760 €/an.

Si vous dépassez ce montant et louez votre bien régulièrement, votre activité est alors considérée comme commerciale, et les revenus imposables en tant que tels, comme des BIC (bénéfices industriels et commerciaux). Si vos recettes locatives en meublé ne dépassent pas 76 300 €/an, vous pouvez bénéficier du régime fiscal des microentreprises qui vous donne droit à l'abattement de 68 % sur les loyers perçus. En revanche, si vos recettes locatives dépassent cette somme, vous relevez du régime réel d'imposition.

Loi Besson et principe de l'amortissement Robien

Le régime de la loi Robien, votée en 2003 et s'appliquant aux logements destinés à la location, apporte des modifications à la loi Besson, avec notamment l'augmentation des plafonds des loyers, la possibilité de louer à des ascendants ou descendants, et la suppression des plafonds de ressources des locataires.

Tout comme dans le précédent dispositif, vous pouvez déduire de l'ensemble de vos revenus fonciers un amortissement allant jusqu'à 65 % du prix global de votre acquisition dans le neuf, sur 15 ans. Pour bénéficier de la loi Robien, vous devez louer votre bien non meublé dans les 12 mois suivant l'acquisition, pendant une durée d'au moins 9 ans, à titre d'habitation principale pour le locataire.

Le montant des loyers perçus est soumis à l'impôt sur le revenu après une déduction forfaitaire qui peut varier de 6 à 40 %.

Dans le système Robien, pour permettre la réhabilitation des logements vacants, il est possible d'acquérir un logement ancien qui nécessite d'importants travaux : l'ancien ainsi réhabilité autorise l'amortissement.

Le « nouveau Borloo »

Le nouveau projet Borloo vient modifier la loi Robien lors de l'achat d'un logement neuf postérieur à 2006.

Elle instaure l'amortissement à 65 % du prix d'achat du bien sur 15 ans et une déduction forfaitaire de 30 % sur les revenus locatifs, sous conditions de plafonds et de ressources.

Vendre en viager

Bon nombre de personnes âgées, le plus souvent sans descendants ou pour compléter leurs pensions, sont tentées par la vente en viager, qui consiste à vendre un bien immobilier en contrepartie d'une rente viagère à vie.

L'acquéreur (ou débiteur) qui vous verse la rente devient ainsi nu-propriétaire du bien vendu en viager et en aura la pleine propriété à votre décès ou celui de votre conjoint (si la rente est réversible).

Vous (le crédirentier) touchez la rente et pouvez éventuellement garder la jouissance du bien vendu.

Le montant de la rente, calculé sur la valeur du bien, l'âge du propriétaire, son espérance de vie est librement fixé entre les parties. Il prend également en compte le droit de jouissance en viager libre (plus cher) ou occupé.

Il s'agit d'une vente immobilière. Elle doit donc faire l'objet d'un acte notarié, précédé d'une promesse de vente. La plupart du temps, la vente se fait en deux temps : l'acquéreur vous verse, à la signature du contrat, une partie du prix appelé « bouquet », le restant étant versé sous forme de rente, votre vie durant.



La clause résolutoire, dans le contrat de vente, vous couvrira en cas de non-paiement...



Faire fructifier ses économies

L'allongement de la durée de vie amène tout naturellement à reconsidérer la manière d'user et faire fructifier nos économies. Aujourd'hui, un Français sur trois épargne pour sa retraite...

Les placements sans risque

Placer son argent en livrets d'épargne défiscalisés tels que les Livrets A ou Bleu, Livret de développement durable (ex-CODEVI), Livret d'épargne populaire (LEP) ou en livrets bancaires fiscalisés est un moyen sans risque de faire fructifier ses liquidités à court terme, avec la possibilité de retirer de l'argent à tout moment pour les dépenses régulières ou imprévues.

Livrets bancaires défiscalisés

- Livret A ou Bleu : le versement minimum pour l'ouverture d'un Livret A (Banque postale et Caisse d'épargne) ou d'un Livret Bleu (Crédit mutuel) est de 1,50 € avec un plafond de versement à 15 300 € et un rendement à 3 % net en 2007.
- Pour un Livret de développement durable (ex-Codevi), le versement minimum est de 20 €, le plafond de versement est de 6 000 € et le taux de rendement de 3 % net en 2007.
- Le LEP (Livret d'épargne populaire) est réservé aux ménages dont l'impôt sur le revenu n'excède pas 722 €. Il demande un versement minimum à l'ouverture de 30 €, un plafond de versement de 7 700 € et offre un rendement de 4 % net en 2007.

Le taux de révision des taux d'intérêt a changé depuis 2004 et n'est plus fixé par l'État mais automatiquement révisé 2 fois/an par la Banque de France, qui opère une moyenne entre inflation et taux d'intérêt à court terme, augmentée de 0.25 point.

Ce mode de calcul s'applique également aux Livret Bleu et de développement durable.

Livrets bancaires fiscalisés

Pour des liquidités à placer en période transitoire, vous pouvez opter pour des comptes à terme (CAT), des Sicav monétaires ou un compte épargne-logement (CEL).

Souscrire un compte à terme revient à prêter de l'argent à son banquier pour une durée déterminée d'un mois à plusieurs années. Il existe deux catégories de compte à terme :

- classique à taux fixe avec rendement garanti pour l'épargnant s'il respecte la durée du blocage de ses fonds ;
- à taux progressif revalorisé tous les trimestres pour récompenser la fidélité du client.

Exonérés de frais d'entrée de tenue de compte ou de sortie, les CAT supportent soit l'impôt sur le revenu suivant la tranche fiscale du contribuable, soit un prélèvement libératoire de 16 %, auquel s'ajoutent 11 % de prélèvements sociaux.

Les Sicav monétaires sont des sociétés d'investissement à capital variable qui gèrent un portefeuille collectif de valeurs mobilières, c'est-à-dire qui ont pour objet la gestion d'un portefeuille de titres pour le compte de leurs actionnaires. Ces derniers peuvent souscrire des parts ou se faire rembourser les parts souscrites, chaque jour, en fonction de la valeur liquidative du portefeuille. Ces Sicav monétaires permettent de placer les liquidités à court terme, sans prendre de risque, avec une durée de 3 mois à 2 ans.

Les intérêts sont taxés à 16 %, majorés de prélèvements sociaux, si vous avez vendu en 2006 pour plus de 15 000 € de valeurs mobilières.

Le compte épargne logement permet d'épargner jusqu'à 15 300 € rémunérés à 1,11 % net d'impôts.

Outre une disposition de l'épargne, le CEL permet d'obtenir un emprunt à taux réduit, si vous réalisez une rénovation ou des travaux importants, une liberté de versements, ouvre droit à un prêt immobilier (d'un montant maximum de 20 000 €) et enfin, permet l'octroi d'une prime d'État, équivalente à 50 % des intérêts, dans la limite de 1 144 €.

Placements à risques

Les SCPI (Sociétés civiles de placement immobilier)

Les SCPI gèrent un patrimoine immobilier locatif pour le compte d'épargnants. Les porteurs de parts de SCPI reçoivent une quote-part des revenus de celles-ci, essentiellement constituée de loyers (diminués des frais de gestion et autres provisions pour travaux), ainsi qu'une information complète sur sa gestion, soumise à la surveillance de l'AMF (Autorité des marchés financiers).

Les revenus des SCPI dépendent de la santé du marché immobilier et sont bien entendu soumis à l'impôt sur le revenu.

Il existe plusieurs types de SCPI :

- les SCPI classiques diversifiées qui investissent dans l'immobilier professionnel ;
- les SCPI classiques spécialisées dans les domaines économique ou régional ;
- les SCPI de valorisation qui visent la réalisation d'une plus-value à terme ;
- enfin, les SCPI dites fiscales devenant un patrimoine à usage d'habitation.



Le senior souhaitant se préparer un complément de revenus en vue de sa retraite peut souscrire des parts de SCPI à crédit : les intérêts pourront être déduits des revenus fonciers.

Actions et obligations

Il s'agit des deux principales catégories de valeurs mobilières.

- une **action** est un titre de propriété à revenu variable. En achetant une action, vous devenez propriétaire d'une partie de l'entreprise, et en tant que tel, vous détenez un droit de vote lors d'assemblées générales, un droit sur les profits en percevant des dividendes, c'est-à-dire des parts sur les bénéfices dégagés par la société. Dividendes et plus-values étant variables, l'actionnaire prend des risques...
- une **obligation** est un titre de créance à revenu fixe, une dette que l'on détient sur une entreprise. Lorsque vous souscrivez des obligations, vous prêtez de l'argent à l'État, une collectivité locale ou une entreprise publique ou privée, qui en contrepartie s'engage à vous rembourser l'emprunt à une date fixée, avec versement d'intérêts.

PEA

Le Plan d'épargne en actions est un compte d'épargne pour particuliers, ouvert auprès d'une banque, alimenté en espèces et permettant d'investir au maximum 132 000 € (le double pour un couple) en bourse, en actions d'entreprises, parts de Sicav ou de FCP.

Il permet de bénéficier d'exonération d'impôt sur les revenus et plus-values de portefeuille, en contrepartie d'une indisponibilité des fonds pendant 5 ans.

Au bout de 8 ans, vous pouvez retirer une partie de votre épargne (mais vous n'effectuerez plus de versements) ou convertir votre capital en rente viagère. Vous pouvez également confier la gestion de votre portefeuille à un OPCVM.

OPCVM

Les OPCVM sont des organismes de placement collectif en valeurs mobilières. Créées par les banques et institutions financières, ces structures permettent la gestion collective de fonds d'investissement, principalement constitués de Sicav et FCP.

Les épargnants choisissent ainsi d'investir sur un produit financier, pour un secteur géographique ou économique donné, sans en avoir la gestion et en ayant la possibilité de récupérer leur argent à tout moment.

La différence entre Sicav et FCP est d'ordre juridique : lorsque l'on investit dans une Sicav, on devient actionnaire d'une société, et en tant que tel, on dispose d'un droit de contrôle sur celle-ci. Lorsque l'on investit dans un FCP, on devient copropriétaire de parts (et non plus d'actions), ce qui ne permet pas d'intervenir dans la gestion du fonds.

Il existe plusieurs catégories d'OPCVM : monétaires, obligataires, en actions et diversifiés. La diversification du placement va permettre d'atténuer le risque de placement en valeurs mobilières.

Fiscalement, le détenteur de Sicav et de FCP peut être imposé lorsqu'il perçoit un coupon distribué par l'OPCVM et lorsqu'il vend des parts de FCP ou des actions de Sicav.

Les revenus d'actions françaises bénéficient d'un abattement annuel de 1 525 € (le double pour un couple marié) et 40% sur les dividendes d'actions françaises et étrangères.

Vous bénéficiez de l'exonération des plus-values si le montant total des cessions de valeurs mobilières réalisées par foyer fiscal est inférieur ou égal à 20 000 €. Au-dessus, la plus-value nette sera imposée à 27 %.

Placements à long terme ou placements « refuge »

Les seniors (32 % des Français ont plus de 50 ans et 20 % plus de 60 ans) représentent un marché très courtisé par les banques et compagnies d'assu-

rances. Dans les médias, les publicités vantant les produits d'assurance-vie prolifèrent. Il faut dire que les seniors détiennent 66 % du patrimoine et sont propriétaires de leur logement pour 70 % d'entre eux.

L'assurance-vie

Selon l'INSEE, presque 60 % des ménages disposaient, en 2005, d'une assurance-vie dans leur patrimoine. Ce produit financier permet la transmission de son patrimoine, et également de percevoir des revenus complémentaires au moment de la retraite et de bénéficier ainsi d'un cadre fiscal avantageux (capitaliser à l'abri de l'impôt et optimiser son ISF).

On distingue deux types d'assurances-vie :

- l'assurance-vie en cas de vie garantit le versement d'un capital ou d'une rente à l'assuré, s'il est encore en vie à une date fixée dans le contrat ;
- l'assurance-vie en cas de décès garantit le versement d'un capital ou d'une rente à un ou plusieurs bénéficiaires en cas de décès de l'assuré (voir chapitre transmission du patrimoine).

Un contrat d'assurance-vie en cas de vie est souscrit auprès d'une compagnie d'assurances ou d'un établissement financier. Le capital est immobilisé en principe 8 ans. Lorsqu'il est mis fin au contrat après 8 ans, le profit réalisé est exonéré de l'impôt sur le revenu s'il est inférieur à 4 600 € (pour une personne seule) ou 9 200 € (pour un couple). Les contrats investis à 50 % en actions françaises sont exonérés d'impôts. Mais tous sont soumis aux prélèvements sociaux de 11 %.

Au-delà des 8 années, vous pouvez laisser fructifier votre capital, récupérer capital et intérêts, ou encore le transformer en rente viagère.

D'autres produits d'assurance-vie existent comme :

- les contrats multisupports, nouveaux sur le marché des assurances ; ils permettent de diversifier l'épargne en choisissant entre plusieurs supports d'investissement, au sein d'un même contrat (une partie des placements en euros permet une valorisation assurée chaque année, une autre partie portant sur des supports à risques, telles les actions, obligations, plus dépendante de l'évolution des marchés boursiers) ;
- les contrats retraite entreprise, qui peuvent être à « cotisation définie » (le montant de la rente versée lors de la liquidation sera celle définie lors de la souscription) ou à « prestations définies » (la rente est fixée en référence au dernier salaire versé).

Les bons de capitalisation

Souscrits auprès des banques ou compagnies d'assurances, proches de l'assurance-vie dans leur fonctionnement, les bons de capitalisation peuvent être investis en euros ou uniquement couplés avec des actions/obligations.

Versements libres, prime unique ou dépôts périodiques dont le montant minimal est fixé à l'avance, les bons de capitalisation peuvent être nominatifs ou anonymes.

Le capital qui s'accroît, récupérable au terme du contrat, peut faire l'objet d'un rachat à tout moment.

Le taux d'imposition est fonction de la durée d'immobilisation du capital placé et de la date de souscription du contrat. Mais quelle que soit la durée du contrat, vous êtes soumis aux prélèvements sociaux.

Plan épargne logement (PEL)

Le PEL est une formule d'épargne sur 4 à 10 ans, qui permet de financer un projet immobilier.

Tout le monde peut ouvrir un PEL : majeur, mineur ou étranger, mais un seul plan par personne. L'épargnant dépose 225 € lors de la souscription du contrat, et s'engage à verser 540 € minimum par an, sachant que la somme maximale autorisée est plafonnée à 61 200 €. Au 31 décembre de chaque année, les intérêts acquis s'ajoutent au capital.

Pour les PEL ouverts depuis décembre 2002, la rémunération des capitaux placés peut être augmentée d'une prime d'État, si l'on a souscrit un prêt d'épargne-logement (prime proportionnelle aux intérêts acquis et plafonnée à 1 525 €).

Avant cette date, la prime d'État reste acquise, même sans avoir souscrit de prêt.

Dès 2006, les PEL de plus de 12 ans seront soumis à l'impôt sur le revenu (jusqu'ici, les intérêts des PEL étaient soumis aux prélèvements sociaux).

Si vous ne souhaitez pas financer un projet immobilier, vous pouvez céder vos droits au prêt à un de vos enfants ou acheter des parts de SCI.

Plan d'épargne populaire (PEP)

Il n'est plus possible d'ouvrir un PEP depuis septembre 2003. En revanche, si vous en avez souscrit un avant cette date, vous continuez à bénéficier des avantages fiscaux initialement prévus.

Les versements sur un PEP ne peuvent dépasser 92 000 €, avec une garantie du capital déposé après 8 ans.

L'immobilier

Hormis les placements à long terme tels l'assurance-vie, les PEL, PEP, etc., le placement dans la pierre peut être une solution si vous disposez d'un capital plus important, sachant qu'il est tout de même risqué puisque vous subissez les aléas du marché de l'immobilier.



Savoir gérer et transmettre son patrimoine

Organiser votre succession : la donation de son vivant

Vous avez décidé d'organiser votre succession et la transmission de vos biens. La loi encourage cette transmission anticipée du patrimoine en accordant de substantiels allègements fiscaux, voire aucun impôt.

Voici néanmoins ce qu'il faut connaître avant de faire toute donation de son vivant.

Le donateur

Plusieurs solutions existent pour transmettre son patrimoine de manière anticipée :

- donation entre époux ;
- donation-partage ;

- transmission par testament ;
- dons manuels ;
- souscription de certaines assurances.

Pour vous permettre d'aider vos proches tout en assurant « vos vieux jours », vous pouvez encore choisir la donation contre le versement d'une rente viagère ou la donation du bien en nue-propriété (ce qui signifie que c'est vous qui en gardez la jouissance).

La loi vous empêche de déshériter certaines personnes parmi vos proches (enfants, parents et conjoint) : ce sont les héritiers réservataires. Vos enfants ont ainsi tous droit à une part d'héritage, la « réserve ». En revanche, vous pouvez disposer librement, en fonction du nombre d'enfants, d'une quotité disponible allant du quart à la moitié de votre patrimoine.

En l'absence de descendants, vos parents sont héritiers réservataires, bénéficiant chacun d'un quart de vos biens. Enfin, sans parents ni enfants, votre conjoint héritera au minimum du quart de votre succession.



L'acte de transmission d'un bien devant notaire étant irrévocable – sous réserve de clause de retour conventionnel (si l'enfant disparaît avant le parent), d'interdit d'aliéner (vendre le bien reçu), ou de clause d'emploi pour une somme donnée –, réfléchissez bien avant toute donation...

La donation entre époux ou « donation au dernier vivant »

Cette donation entre époux permet au conjoint survivant de recevoir une part plus importante des biens que celle prévue par la loi en fonction de la présence ou non d'héritiers.

- en présence de descendants : le conjoint survivant obtiendra soit un quart de la succession en pleine propriété et le restant en usufruit¹, soit la totalité de la succession en usufruit, soit le tiers, le quart ou la moitié en pleine propriété suivant l'équivalent de la quotité disponible (par rapport au nombre d'enfants), le reste allant aux héritiers réservataires (ascendants

1. Le droit d'usufruit permet de disposer d'un bien, et d'en percevoir les revenus, sans avoir le droit de le vendre ou le détruire.

- ou descendants auxquels la loi réserve une part du patrimoine du défunt) ;
- en présence de descendants de lits différents, la donation au dernier vivant permet de laisser à votre conjoint l'usufruit de tous vos biens ;
- en l'absence de descendants, mais s'il y a des ascendants : cette donation permet de laisser au conjoint, en plus de sa part, la nue-propriété de la part des parents du défunt ;
- en l'absence de descendants et ascendants : cette donation ne présente aucun intérêt ;
- la donation entre époux est librement révocable par la seule volonté du donateur.



La loi du 3 décembre 2001 a considérablement amélioré le sort du conjoint survivant et lui permet notamment de rester dans le logement conjugal un an après le décès du conjoint.

La donation-partage

Cette forme de donation permet de régler par anticipation la transmission de son patrimoine en organisant un partage successoral entre vos enfants ou tous héritiers présomptifs.

Elle permet en outre à chaque parent de partager tout ou partie de ses biens entre les enfants (ou les grands-parents au profit de leurs petits-enfants). Si une personne n'a pas d'enfants, la donation-partage peut être faite en faveur d'autres héritiers comme ses frères et sœurs, ou ses neveux et nièces.

Un enfant peut accepter que ses propres enfants reçoivent, à sa place, un lot dans la donation-partage. Le partage peut être inégal, la seule obligation étant de respecter la part réservataire de chacun des descendants.

Cette donation peut être faite en pleine propriété, c'est-à-dire que chaque enfant peut être immédiatement propriétaire du bien qu'il reçoit. Mais vous avez la possibilité de conserver l'usufruit des biens donnés.

Dans les familles recomposées, une seule donation-partage peut réunir les enfants du couple et les enfants respectifs de chaque époux (nés d'une précédente union). Il s'agit d'une donation-partage conjointe (faite en commun par les deux époux) qui attribue un lot à chaque enfant, même s'il ne s'agit pas d'un enfant commun.

Enfin, la donation-partage peut réunir un ou plusieurs héritiers et d'autres personnes étrangères à la famille si, parmi les biens donnés, figure une entreprise (quelle que soit sa forme d'exploitation, individuelle ou société).

L'acte est enregistré obligatoirement devant notaire.

Transmettre par testament

Toute personne saine d'esprit peut, dès l'âge de 16 ans, rédiger son testament, c'est-à-dire rédiger un document écrit de sa main, daté et signé, dans lequel elle indique le ou les bénéficiaires de ses biens après son décès, dans les limites autorisées par la loi.

Cela peut revêtir la forme d'une lettre ou testament olographe que l'on rédige et que l'on peut garder chez soi, ou être un acte officiel passé devant notaire et enregistré au fichier central des dispositions des dernières volontés d'Aix-en-Provence (visé par le Conseil supérieur du notariat).



Des conjoints ne peuvent faire de testament commun.

Les personnes vivant maritalement ou pacsées doivent établir un testament si elles veulent que leur survivant ait un droit sur l'héritage, et le signataire d'un Pacs ne peut donner la totalité de ses biens à son compagnon en présence d'ascendants ou de descendants, de frères ou sœurs.

Le don manuel

À condition de respecter quelques règles juridiques simples, le don manuel peut être un procédé rapide, simple et économique pour transmettre certains biens.

Lorsque vous faites un don manuel (bijoux, espèces ou mobiliers) à titre événementiel et qu'il est de faible valeur par rapport à votre patrimoine, le fisc admet ce don comme présent d'usage et dans ce cas, la déclaration aux impôts n'est pas obligatoire.

En revanche, un don manuel plus important n'est plus considéré comme simple présent d'usage et doit être déclaré au fisc.

Les donations parents/enfants bénéficient d'une franchise d'impôt de 50 000 € tous les 6 ans, les donations grands-parents/petits-enfants de 120 000 € également tous les 6 ans.

Les assurances

L'assurance-prévoyance

Appelée également assurance décès-invalidité, l'assurance-prévoyance permet de se prémunir contre un risque de décès par accident ou maladie.

Parmi les divers contrats proposés par les assureurs, il est indispensable, avant de signer, de comparer minutieusement les points suivants :

- montants garantis en cas de décès ;
- limites d'âge ;
- modalités de versements des capitaux.

L'assurance-vie en cas de décès et l'assurance-dépendance

Lors de la souscription d'un contrat d'assurance-vie en cas de décès, le décès de l'assuré va déclencher le versement d'un capital, au profit d'un ou plusieurs bénéficiaires désignés.

L'assurance-vie assortie d'une garantie dépendance : depuis quelques années, certains assureurs comme AGF, AG2R, MAAF assurance, La Banque postale... diversifient leur gamme en proposant des contrats d'épargne assortis du versement d'une rente ou d'un capital, en cas de dépendance.

L'avantage est de pouvoir transmettre à ses héritiers l'épargne capitalisée, si la dépendance ne survient pas.

Les frais de versement sont plus élevés que dans le cadre d'une assurance-vie classique. Ils sont fonction de l'âge de l'assuré et vont de 4,8 à 8 % à partir de 80 ans.

Si vous souscrivez une assurance qui couvre la dépendance totale ou partielle, prévenez vos proches de la souscription d'un tel contrat, informez-vous des délais de carence et franchise, voyez s'il existe une clause du maintien des garanties si vous ne pouvez plus payer les cotisations et quelles sont les clauses d'exclusion. Certains assureurs assortissent ces contrats d'une garantie assistance.



Dans tous les cas, préférez un contrat qui se réfère uniquement à la grille AGGIR pour définir la dépendance, chaque contrat d'assureur ayant sa propre définition de la dépendance...

L'assurance-obsèques

Enfin, et toujours pour organiser sa succession de son vivant et pour que la charge financière des obsèques n'incombe pas aux proches, certains souscrivent une assurance-obsèques.

Les assurances de ce type peuvent aller du simple contrat « prévoyance obsèques » au contrat d'épargne qui permet de régler les frais d'obsèques, voire d'organiser ses obsèques, en réglant tout à l'avance.

Une assurance préférable en versement unique à la souscription.

Si la succession n'a pas été organisée

La loi désigne les héritiers

Si vous n'avez pas organisé votre succession, la loi désigne les héritiers et fixe la façon dont vos biens seront répartis.

La succession dépendra de votre régime matrimonial, mais également des héritiers, de descendants issus de mariages différents...

1^{er} cas : vous n'avez pas de conjoint

Vos enfants héritent à parts égales de vos biens. Sans enfants, ce sont vos parents, frères et sœurs qui reçoivent votre héritage. À défaut, neveux et nièces.

2^e cas : vous avez conjoint et enfants

Votre conjoint choisit soit l'usufruit sur l'ensemble des biens, soit la pleine propriété d'un quart de vos biens, le restant allant aux enfants à parts égales. Si un ou plusieurs enfants sont issus d'un premier mariage, le conjoint ne peut opter pour la totalité de l'usufruit.

3^e cas : conjoint sans enfants

L'héritage est partagé entre le conjoint et vos parents s'ils sont encore en vie. Le conjoint hérite de la totalité, s'il n'y a ni enfants ni parents vivants.

En revanche, les biens de famille du défunt sont redistribués pour moitié aux frères, sœurs ou à leurs descendants.



En France, impossible de léguer sa fortune à Coco-le-perroquet ou Médor-le-fox-terrier ! Mais vous pouvez en revanche faire un legs avec charge auprès d'une personne de confiance qui s'en occupera.

Les héritiers réservataires

Dans une succession, les héritiers réservataires font partie des descendants que l'on ne peut pas déshériter totalement : enfants du défunt ou à défaut, ses autres descendants. Et en l'absence de descendants, son conjoint survivant.

La réforme des successions vient supprimer la réserve des ascendants, mais leur accorde en contrepartie un droit sur les biens qu'ils ont donnés à leur enfant, si celui-ci décédait avant eux.

Personnes vivant maritalement ou pacsées

Sans l'établissement d'un testament, le compagnon ou la compagne n'a aucun droit sur l'héritage, tout comme les signataires d'un Pacs.

Coût fiscal d'une transmission de patrimoine

Calcul des droits sur les donations

L'impôt sur les donations est calculé sur la valeur du bien le jour de la donation et acquitté à la signature de l'acte. Il peut être réglé par le donateur lui-même.

Abattements sur les droits de donation

- pour les enfants ou héritiers handicapés : 50 000 € ;
- entre époux : 76 000 € ;

- entre personnes pacsées : 57 000 € ;
- entre frères et sœurs : 5 000 € ;
- aux petits-enfants : 30 000 € ;
- des oncles et tantes aux neveux et nièces : 5 000 €.

Les parents peuvent donner jusqu'à 50 000 € tous les 6 ans à leurs enfants sans payer de droits, les grands-parents 120 000 € tous les 6 ans également. Pour favoriser la création d'entreprise, a été instaurée la loi « PME » : vous pouvez ainsi faire don de sommes d'argent en pleine propriété à un descendant, neveu ou nièce, entre janvier 2006 et décembre 2010. Ces sommes seront exonérées de droits de donation, à hauteur de 30 000 €, à condition d'être réinvesties dans les 2 ans, dans la reprise ou la création d'entreprise et, si le bénéficiaire exerce son activité principale dans l'entreprise, dans les 5 ans qui suivent ce don.

Réductions sur les droits de donation

Après abattement, vous pouvez bénéficier de réductions sur les droits de donation :

- réduction sur les droits de donation pour famille nombreuse de 610 €/enfant dès le 3^e enfant pour les donations en faveur des enfants, petits-enfants ou personnes pacsées, ou de 305 €/enfant à partir du 3^e pour les autres donations ;
- réduction sur les droits de donation en fonction de l'âge du donateur ;

Contenu donation	– de 70 ans	entre 70 et 80 ans	+ de 80 ans
Nue-propriété	35 %	10 %	0
Usufruit	50 %	30 %	0
Pleine propriété	50 %	30 %	0

- réduction en faveur des mutilés de guerre handicapés à plus de 50 % : la réduction accordée est de 305 €.



N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'administration fiscale, auprès de votre notaire ou de la chambre départementale des notaires.

Calcul des droits sur les successions

Les droits dûs, lors d'une transmission par décès, tiennent compte du montant reçu et des liens de parenté.

Les droits de succession

Transmission entre époux	
Montant taxable après abattement	Taux d'imposition
- de 7 600 €	5 %
Entre 7 600 et 15 000 €	10 %
Entre 15 000 et 30 000 €	15 %
Entre 30 000 et 520 000 €	20 %
Entre 520 000 et 850 000 €	30 %
Entre 850 000 et 1 700 000 €	35 %
Au-delà	40 %

Transmission entre ascendants et descendants	
Montant taxable après abattement	Taux d'imposition
- de 7 600 €	5 %
De 7 600 à 11 400 €	10 %
De 11 400 à 15 000 €	15 %
De 15 000 à 520 000 €	20 %
De 520 000 à 850 000 €	30 %
De 850 000 à 1 700 000 €	35 %
Au-delà	40 %

Transmission entre frères et sœurs

Montant taxable après abattement	Taux d'imposition
Inférieur à 23 000 €	35 %
Supérieur à 23 000 €	45 %

Les successions entre parents jusqu'au 4^e degré inclus ont un taux d'imposition à 55 %, et les successions entre parents allant au-delà du 4^e degré ou n'ayant aucun lien de parenté ont un taux d'imposition de 60 %.



Si elles ne bénéficient d'aucune donation antérieure au décès, les successions aux conjoint, descendants ou ascendants d'un montant inférieur à 50 000 € n'ont pas à être déclarées, ou d'un montant inférieur à 3 000 € pour les autres héritiers.

Réductions sur les droits de succession

Sont accordées aux familles nombreuses, des réductions de :

- 610 €/enfant dès le troisième enfant, pour les successions entre conjoints, ascendants ou descendants ;
- 305 €/enfant dès le troisième enfant pour les autres successions.

Abattements personnels sur les droits de succession :

- conjoint survivant : abattement de 76 000 € ;
- héritier direct : 50 000 € ;
- frère ou sœur du défunt : abattement de 5 000 à 57 000 € (s'il vit seul au moment du décès, a plus de 50 ans ou est infirme et domicilié avec le défunt depuis au moins 5 ans avant son décès) ;
- personnes pacsées : 57 000 € ;
- abattement de 1 500 € en l'absence de tout autre abattement.

Les frais funéraires peuvent être déduits de la succession à hauteur de 1 500 €.

Sont exonérées des droits de succession et de donation, les victimes de la maladie de Creutzfeld-Jakob, du sida, de l'amiante, d'acte terroriste et victimes de guerre.

Les dons et legs envers les associations et établissements sont exonérés de droits de donation et succession.



Ce que l'on doit retenir de la Loi Tepa du 21 août 2007 :

Protection du conjoint : exonération totale des droits de succession pour le conjoint survivant.

- s'il n'y a pas eu de disposition particulière, le survivant recueille sa part légale (un quart de la succession de son époux en pleine propriété ou la totalité en usufruit) ;
- s'il y a donation au dernier vivant ou testament, le conjoint peut avoir jusqu'à la moitié de la succession en pleine propriété (s'il y a un seul enfant), jusqu'à la totalité (sans enfant), ou le quart en pleine propriété, plus l'usufruit sur tout le reste.

Les personnes pacsées, sans enfant, peuvent se léguer par testament tous leurs biens et sont exonérés au même titre que les couples mariés et bénéficient d'un abattement sur les donations de 76 000 €.

Les enfants peuvent percevoir des dons plus fréquents jusqu'à 180 000 € par parent. Il y a exonération de droits sur la « réversion d'usufruit ».

Pour les frères et sœurs, il peut y avoir exonération totale des droits de succession si, au moment du décès :

- le frère ou la sœur était célibataire, divorcé ou séparé de corps ;
- le frère ou la sœur avait plus de 50 ans ou était atteint d'un handicap lourd ;
- le frère ou la sœur était domicilié avec le défunt pendant 5 ans sans interruption.

Ceux-ci peuvent également bénéficier d'un abattement de 15 000 € sur donation-succession, renouvelable tous les 6 ans en cas de donation.

Les neveux et nièces peuvent obtenir un abattement de 7 500 €.

Les petits-enfants peuvent obtenir un don exceptionnel supplémentaire de 30 000 €.

Votre santé

Les produits anti-âge, dopants et autres antirides envahissent le marché, tels le Viagra, la DHEA qui ont été parmi les plus médiatisés, ou le Botox qui, en bloquant les contractions musculaires, a fait office d'antiride révolutionnaire.

La vague anti-âge venue des États-Unis ne cesse de prendre de l'ampleur en France : substances hormonales ou dopantes, automédication massive de produits anti-âge, chirurgie esthétique sans limites, et régimes de toutes sortes...

Vieillir en pleine forme est tout un art, pour prendre soin de soi et de son corps.

■ ■ ■ SE MAINTENIR EN BONNE SANTÉ

Les examens de santé

Exercices physiques et
alimentation équilibrée

Clubs et ateliers santé pour seniors

À surveiller : l'hypertension
artérielle, le cholestérol, le
diabète

Se prémunir contre la grippe

Les cures thermales

■ ■ ■ LA COUVERTURE SOCIALE

Une assurance maladie en pleine
réforme

L'assurance complémentaire santé

■ ■ ■ LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Facteurs de risque et prévention

L'infarctus du myocarde

L'attaque cérébrale

L'artérite

■ ■ ■ LE CANCER

Action préventive

Lieux de prise en charge du
traitement des cancers et
structures de soins

Les aides sociales, psychologiques,
administratives et financières

■ ■ ■ LES DÉFICIENCES LIÉES À L'ÂGE

Les problèmes auditifs et visuels

Maladies de la vue

La perte de mémoire

Ostéoporose et arthrose, chutes
et fractures

Les modifications hormonales
liées à l'âge



Se maintenir en bonne santé

Pour bien vieillir et préserver son capital santé, il est essentiel d'avoir un suivi médical, de pratiquer une activité physique, de ne pas rompre le lien social et de manger équilibré.

Rester en forme, c'est finalement très simple, et c'est surtout une question de bon sens ! Il est indispensable de :

- sortir tous les jours ;
- s'alimenter régulièrement ;
- entretenir des relations avec son entourage et fréquenter des lieux de rencontre ;
- ne pas hésiter à demander l'aide dont vous pouvez avoir besoin ;
- adapter votre logement et assurer votre sécurité ;
- bénéficier d'un suivi médical régulier.

Les examens de santé

Le bilan de santé

Tout assuré social bénéficie d'un bilan de santé gratuit.

Le bilan de santé, regroupant tests et examens médicaux, est réalisé sur convocation et dure une demi-journée.

À Paris

- Centre d'examens de santé de la CPAM de Paris - DEPSA
5, rue de la Durance
75593 Paris Cedex 12
01 53 44 59 10

En régions

- Annecy
04 50 63 48 00
- Grenoble
Hôpital Michel Perret
04 76 07 40 00

- Lille
03 20 87 78 63
- Lyon
Centre Mermoz
04 78 75 06 93
- Marseille
Institut de gérontologie sociale
04 91 37 03 79
- Orléans
02 38 62 41 86
- Toulouse
Espace santé
05 61 14 75 75

Pour les autres villes, renseignements en mairie ou auprès de votre caisse d'assurance maladie.

Depuis la fin de l'année 2007, les personnes de plus de 70 ans bénéficient d'une consultation gratuite de quarante-cinq minutes, permettant de déceler tout trouble de la mémoire, dépression latente, incontinence, ostéoporose, et autres problèmes dus à l'âge.

Si vous êtes assuré social du régime général de la région parisienne (à l'exception du département de Seine-et-Marne, des professions non salariées et du régime agricole), la CPAM vous propose de bénéficier gratuitement d'un examen de santé complet, à effectuer tous les 5 ans dans un des centres agréés :

- 7, rue Broca
75005 Paris
- 24, rue Saint-Victor
75005 Paris
- 8, rue de Saint-Quentin
75010 Paris
- 96/98, rue Amelot
75011 Paris
- 21, rue du Moulinet
75013 Paris
- 3, rue du Maroc
75019 Paris

Les centres médico-sociaux

Un accueil adapté aux personnes en difficulté, une orientation médicale et sociale et des consultations de dépistage et de prévention sont proposés à titre gratuit dans les centres médico-sociaux de la Ville de Paris. Les services et consultations proposés peuvent varier d'un centre à l'autre. Se renseigner auprès de chacun d'eux.

À Paris

- Centre Le Figuier
2, rue du Figuier
75004 Paris
01 49 96 62 70
- Centre Edison
44, rue Charles Moureu
75013 Paris
01 44 97 86 01
- Centre Saint-Marcel
37, boulevard Saint-Marcel
75013 Paris
01 42 17 13 00
- Centre Ridder
3, rue de Ridder
75014 Paris
01 58 14 30 30
- Centre Boursault
54^{bis}, rue Boursault
75017 Paris
01 53 06 35 60
- Centre Belleville
218, rue de Belleville
75020 Paris
01 40 33 52 00

Région Ile-de-France

- Centre médico-social municipal
 12, avenue Charles de Gaulle
 78170 La Celle Saint-Cloud
 01 39 69 84 72
- Centre médico-social municipal
 18, rue du Général Leclerc
 91100 Corbeil-Essonnes
 01 60 89 74 33
- Centre médico-social municipal
 P. Rouques
 1, rue de l'Aviation
 93000 Bobigny
 01 48 30 35 72
- Centre médico-social municipal
 27 b, avenue Victor Cresson
 92130 Issy-les-Moulineaux
 01 46 45 10 64
- Centre médico-social municipal
 10 b, rue du Séminaire
 94150 Rungis
 04 46 87 36 18

Région Méditerranée

- Centre médico-social mutualiste
 88, rue de la 32^e - 34000 Montpellier
 04 67 58 46 66
- Centre médico-social La Mazarade
 4, avenue des Ayalades
 13015 Marseille
 04 91 98 33 38
- Centre médico-social
 3, rue Guigonis
 06300 Nice
 04 93 85 61 69

Région Bourgogne/Franche-Comté

- Centre médico-social
 268, rue des Épinoches
 71000 Mâcon
 03 85 39 93 78

Région Centre

- Centre médico-social
 Place du 1^{er} Mai
 63043 Clermont-Ferrand
 04 73 92 24 76
- Centre de santé médical EFS AS
 98, rue Charles Legendre
 87039 Limoges
 05 55 33 09 09

Région Normandie

- Centre de santé EFS Normandie
 Evreux
 15, rue Saint-Louis
 27000 Evreux
 02 32 33 01 67

Région Grand-Ouest

- Centre médico-social Abel Violette
 76^{bis}, rue de Quintin
 22000 Saint-Brieuc
 02 96 60 80 69
- Centre de santé mutualiste
 13, rue de la Haute Forêt
 44000 Nantes
 02 40 37 61 21
- Centre de santé Ferdinand
 Piéchaud
 2, rue des Treuils - 33000 Bordeaux
 05 56 99 58 69
- Centre de santé médical
 2^{bis}, rue de Belfort - 31000 Toulouse
 05 61 62 30 05

Région Rhône-Alpes

- Centre de santé polyvalent
 12, rue de l'Épée - 69003 Lyon
 04 78 60 35 85

Région Nord/Nord-Est

- Centre de médecine préventive
8, rue du Marc - 51100 Reims
03 26 86 79 80

- Centre de soins médicaux
1, rue du Professeur Calmette
59019 Lille
03 20 87 78 63

Pour connaître les coordonnées du centre médico-social le plus proche de votre domicile, adressez-vous à votre mairie ou surfez sur www.annuaire.sante.com.

Les professionnels de santé du troisième âge

Dans le domaine sanitaire et social, nombreux sont les professionnels qui prennent en charge les personnes âgées, interviennent auprès d'elles et contribuent à leur bien-être : ergothérapeutes, infirmiers, diététiciens, masseurs-kinésithérapeutes, podologues, orthophonistes, auxiliaires de gériatrie, médecins gériatres et gérontologues...

Gériatrie et gérontologie

La gériatrie est la discipline médicale qui s'intéresse plus spécifiquement à la santé des personnes âgées, aux maladies et aux soins liés à la vieillesse.

La gérontologie est l'étude des conditions physiologiques, pathologiques, psychologiques et sociales associées au processus du vieillissement humain.

Contacts utiles

- Fédération nationale de gérontologie (FNG)
49, rue Mirabeau
75016 Paris
01 55 74 67 14
www.fng.fr
- Société française de gériatrie et gérontologie (SFGG)
49, rue Mirabeau
75016 Paris
01 41 12 87 12
www.sfgg.fr

Exercices physiques et alimentation équilibrée

Un peu de sport...

La sédentarité et une alimentation déséquilibrée favorisant les risques de maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète, prise de poids et ostéoporose, il faut savoir préserver son capital santé en sachant doser dépenses et apports énergétiques, et respecter une alimentation équilibrée et une activité physique qui vont de pair pour se maintenir en bonne santé :



Pratiquez chaque jour au moins l'équivalent de 30 minutes d'activité physique telle que : marche rapide, jardinage, danse, natation, vélo, et profitez de toutes les occasions pour bouger !

N'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin habituel sur l'activité sportive que vous pourrez pratiquer selon votre état de santé et vos besoins. Dans tous les clubs et associations, un certificat médical vous sera demandé.

La Commission médicale de la Fédération française de la retraite sportive édite un petit livret récapitulatif des examens de santé à effectuer avant toute activité physique ou sportive. Une fois rempli, ce véritable carnet de santé du vieillissement permettra un meilleur suivi médical.

Pour connaître les activités proposées dans votre ville, contactez votre mairie, votre caisse de retraite complémentaire...

Bien manger pour bien se porter...

Une bonne hygiène de vie passe également par une alimentation équilibrée : il est aujourd'hui prouvé que l'alimentation joue un rôle fondamental dans le développement de certaines pathologies (maladies cardio-vasculaires, cancers...), et l'on connaît les effets protecteurs des vitamines contenues dans les légumes et les fibres.

L'essentiel est de concevoir son alimentation dans sa globalité et de veiller à profiter de la variété pour éviter les carences.

On évalue aujourd'hui à 450 000 le nombre de personnes âgées dénutries en France (source INSERM).



Les recommandations du Programme national Nutrition Santé (PNNS)

Fruits et légumes : au moins 5/jour

Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas

Produits laitiers : 3/jour

Viandes, poissons, œufs : 1 à 2/jour

Eau : à volonté

Matières grasses ajoutées, produits sucrés, sel : limiter la consommation.

Clubs et ateliers santé

La France regorge de clubs et ateliers santé pour une retraite active, qui mettent principalement l'accent sur l'exercice physique, l'alimentation saine et équilibrée, l'entretien de la mémoire, lutter contre l'insomnie, savoir gérer sa santé en général, prévenir les chutes¹...

Pour s'inscrire aux échanges, animations, conférences et ateliers les plus proches de chez vous, adressez-vous au service de loisirs du Centre d'action sociale dont vous dépendez.

Contacts utiles

- Fédération française d'éducation physique et de gym volontaire (FFEPGV)
01 45 08 09 77
www.ffepgv.org

- Fédération française de la retraite sportive (FFRS)
04 76 53 09 80
www.ffrs.retraite-sportive.org
- Centre de recherche et d'information nutritionnelles (CERIN)
45, rue Saint Lazare - 75009 Paris
01 49 70 72 20
www.cerin.org

À surveiller : l'hypertension artérielle, le cholestérol, le diabète

L'hypertension artérielle touche 8 millions de Français, et une personne sur deux après 70 ans. Elle se caractérise par une élévation de la pression exercée

1. Voir aussi dans la première partie de cet ouvrage.

par le sang contre la paroi des artères en grande partie responsable des accidents vasculaires cérébraux.

Il est possible de prévenir l'hypertension artérielle par une certaine hygiène de vie, en mangeant moins salé, en faisant de l'exercice régulièrement, en s'arrêtant de fumer, par un traitement médicamenteux adapté, et en limitant autant que faire se peut le stress.

Le dépistage précoce de l'hypertension artérielle se fait par la prise régulière de la tension artérielle. Parlez-en à votre médecin.

Le **cholestérol** est un lipide complexe élaboré principalement par le foie ; il passe dans le sang et une partie est éliminée dans la bile. À l'état normal, le taux de cholestérol dans le sang varie entre 1,5 et 2,5 g/l. Un taux plus élevé peut être la cause d'accidents cardio-vasculaires, que médicaments et régime alimentaire peuvent corriger.

Le **diabète** : ce terme recouvre plusieurs maladies qui ont pour dénominateur commun l'augmentation du volume des urines, avec fuite urinaire d'une substance chimique organique, généralement le sucre.

Le diabète peut entraîner la lente destruction des organes tels que les reins, les vaisseaux, les yeux, le cœur.

Se prémunir contre la grippe

L'épidémie de grippe touche plusieurs millions de Français chaque année.

C'est une maladie infectieuse fréquente et très contagieuse, qui se manifeste par une atteinte brutale des voies respiratoires et s'accompagne souvent de forte fièvre, frissons, maux de tête et de gorge, toux, grande fatigue, douleurs abdominales et musculaires.

Pour se protéger contre la grippe, il est essentiel que toute personne de 65 ans, même en bonne santé, se fasse vacciner à chaque rentrée. Le virus de la grippe change chaque année, et la composition des vaccins est renouvelée tous les ans.

Chez les personnes de plus de 65 ans qui souffrent de maladie chronique comme le diabète, l'asthme... la grippe peut aggraver leur état de santé et des complications peuvent survenir.

Le vaccin contre la grippe et certaines affections de longue durée est gratuit à partir de 65 ans entre le 21 septembre et le 31 décembre de chaque année.

Pour pouvoir bénéficier de cette prise en charge, votre médecin doit remplir le formulaire de prise en charge délivré par la CPAM.

Plus de renseignements sur :

- www.ameli.fr
- www.grippe.ch
- www.grog.org

Les cures thermales

La retraite est le moment privilégié pour s'offrir une cure et allier soins et bien-être, quand on en a les moyens !

Mais les cures thermales sont aussi prescrites pour soigner certaines pathologies et indiquées comme soins thérapeutiques en rhumatologie, gynécologie, dermatologie, pour les voies respiratoires, les affections digestives, les troubles artériels, etc.

Les eaux thermales, de température et de composition minérale variables, souvent associées à des gaz émis par les sources, et à des boues argileuses, ont une vertu curative reconnue.

Les cures durent en moyenne une vingtaine de jours.

Quelles sont les démarches ?

Si une cure thermale vous est prescrite, il faut vous procurer un questionnaire de prise en charge et une déclaration de ressources auprès de votre caisse d'assurance maladie.

Une fois la prise en charge renvoyée et accordée (c'est-à-dire sans réponse de votre Caisse dans les 21 jours), vous contacterez vous-même la station thermale retenue.

Parmi les 80 stations thermales, privilégiez celles qui sont agréées par la Sécurité sociale, gage de sérieux et de qualité. Parmi elles, citons Évian, Uriage, Contrexéville, Divonne-les-Bains, Bourbon-Lancy, Aix-les-Thermes, Les Fumades, Châtel-Guyon, Chaudes-Aigues, Nérès-les-Bains, Dax, Cambs-les-Bains, Bagnères-de-Bigorre, etc.

Et les tarifs ?

Le coût des cures thermales varie suivant la période de l'année et dépend essentiellement de la qualité du service recherché et de l'hébergement, qui fait vite grimper l'addition.

Suivant certaines conditions de ressources, la Sécurité sociale rembourse vos frais d'hébergement et de transport à hauteur de 65 %, tout comme les soins médicaux prodigués pendant la cure, et 70 % pour les consultations médicales. En cas de longue maladie ou d'invalidité, vous serez remboursé à 100 %.

Certaines mutuelles peuvent prendre en charge une partie des frais engagés.

- Therm'info 0800 40 00 40 (appel gratuit)



La couverture sociale

Une assurance maladie en pleine réforme

Le choix du médecin traitant

Une meilleure qualité de soins passe par un véritable suivi médical, assuré par un médecin qui vous connaît.

Pour garantir ce suivi, la réforme de l'assurance maladie prévoit que chaque assuré de plus de 16 ans choisisse librement son médecin traitant (qu'il soit généraliste, spécialisé, ou médecin de centre de santé) et le déclare auprès de sa caisse d'assurance maladie.

Le médecin traitant est là pour éviter les examens et consultations inutiles et centraliser les informations médicales vous concernant. La prise en charge sera maximale si vous le consultez en premier lieu ; celui-ci jugera utile ou non de vous adresser à un spécialiste.

Tarifs des consultations et remboursement des frais médicaux

Dans le cadre du parcours de soins coordonnés

Tarifs des consultations du médecin traitant (applicable au 1 ^{er} août 2006)				
Médecin consulté	Tarif	Base du remboursement	Taux de remboursement	Montant remboursé
Généraliste secteur 1	21 €	21 €	70 %	13,70 €
Généraliste secteur 2	Honoraires libres	21 €	70 %	13,70 €
Spécialiste secteur 1	25 €	25 €	70 %	16,50 €
Spécialiste secteur 2	Honoraires libres	23 €	70 %	15,10 €
Psychiatre, neuropsychiatre, neurologue secteur 1	37 €	37 €	70 %	24,90 €
Psychiatre, neuropsychiatre, neurologue secteur 2	Honoraires libres	34,30 €	70 %	23,01 €

**Tarifs des consultations des médecins correspondants
(applicables au 1^{er} août 2006)**

Médecin consulté	Tarif	Base du rembour- sement	Taux de rembour- sement	Montant remboursé
Généraliste - secteur 1 - ou secteur 2 avec option de coordination	24 €	24 €	70 %	15,80 €
Généraliste secteur 2	Honoraires libres	21 €	70 %	13,70 €
Spécialiste - secteur 1 - ou secteur 2 avec option de coordination	28 €	28 €	70 %	18,60 €
Spécialiste secteur 2	Honoraires libres	23 €	70 %	15,10 €
Psychiatre, neuropsychi- atre, neurologue - secteur 1 - ou secteur 2 avec option de coordination	41 €	41 €	70 %	27,70 €
Psychiatre, neuropsychi- atre, neurologue secteur 2	Honoraires libres	34,30 €	70 %	23,01 €
Cardiologie - secteur 1 - ou secteur 2 avec option de coordination	49 €	49 €	70 %	33,30 €
Cardiologie secteur 2	Honoraires libres	45,73 €	70 %	31,01 €

**Tarifs des consultations du médecin correspondant pour avis
ponctuel (tarifs applicables au 1^{er} août 2006)**

Médecin consulté	Tarif	Base du rembour- sement	Taux de rembour- sement	Montant remboursé
Spécialiste - secteur 1 - ou secteur 2 avec option de coordination	42 €	42 €	70 %	28,40 €
Spécialiste secteur 2	Honoraires libres	42 €	70 %	28,40 €
Psychiatre, neuropsychia- tre, neurologue - secteur 1 - ou secteur 2 avec option de coordination	52,50 €	52,50 €	70 %	35,75 €
Psychiatre, neuropsychia- tre, neurologue secteur 2	Honoraires libres	52,50 €	70 %	35,75 €

Hors du parcours de soins coordonnés

**Tarifs des consultations d'un médecin généraliste
(tarifs applicables au 1^{er} août 2006)**

Médecin consulté	Tarif	Base du remboursement	Taux de remboursement	Montant remboursé
Généraliste secteur 1	21 €	21 €	60 %	11,60 €
Généraliste secteur 2	Honoraires libres	21 €	60 %	11,60 €

Tarifs des consultations des médecins spécialistes (tarifs applicables au 1 ^{er} août 2006)				
Médecin consulté	Tarif	Base du remboursement	Taux du remboursement	Montant remboursé
Spécialiste Secteur 1	33 € (maximum)	25 €	60 %	14 €
Spécialiste Secteur 2	Honoraires libres	23 €	60 %	12,80 €
Neurologue Secteur 1	49 € (maximum)	37 €	60 %	22,13 €
Neurologue Secteur 2	Honoraires libres	34,30 €	60 %	20,51 €
Cardiologue Secteur 1	58 € (maximum)	45,73 €	60 %	28,51 €
Cardiologue Secteur 2	Honoraires libres	45,73 €	60 %	28,51 €



Le montant remboursé inclut une participation forfaitaire de 1 € sur le remboursement des soins médicaux (consultation ou acte), dans la limite de 50 € par an, applicable depuis le 1^{er} janvier 2005. N'en sont pas redevables les bénéficiaires de la couverture maladie universelle complémentaire, les personnes hospitalisées et pour certaines consultations paramédicales en sont exemptes.

Depuis septembre 2006, sur certains actes médicaux lourds dépassant 91 €, une participation forfaitaire de 18 € vous sera demandé.

La couverture maladie universelle (CMU)

Depuis le 1^{er} janvier 2000, le gouvernement a instauré une couverture maladie universelle (CMU) qui permet aux personnes résidant en France de façon stable et régulière, dont les ressources sont limitées, et qui ne sont pas couvertes par un régime d'assurance maladie, de bénéficier d'une couverture maladie pour la prise en charge des dépenses de santé.

La CMU de base est gratuite en dessous d'un plafond annuel de ressources fixé à 7 000 € par foyer fiscal.

Les personnes titulaires du RMI et celles qui bénéficient de la CMUC (voir ci-dessous) sont également exonérées de cotisation.

Permanence d'accès aux soins de santé ou PASS pour tous

La loi du 29 juillet 1998, relative à la lutte contre l'exclusion, permet à toute personne n'ayant pas de couverture sociale, d'accéder aux soins en hôpital public.

Des permanences d'accès aux soins de santé ont ainsi été créées au sein des Hôpitaux de l'AP-HP de Paris, du lundi au vendredi :

- Avicenne
01 48 95 54 85 (9 h/17 h)
- Beaujon
01 40 87 59 70 (9 h 30/15 h 30)
- Bichat/Claude Bernard
01 40 25 84 65 (9 h/16 h 30)
- Cochin/Saint-Vincent-de-Paul
01 58 41 41 41 (11 h/12 h 30 pour des consultations sociales)
- Hôpital européen Georges Pompidou
01 56 09 23 85 (9 h/16 h)
- Hôtel-Dieu
01 42 34 87 24 (9 h/17 h)
- Jean-Verdier
01 48 02 66 66 (9 h/17 h)
- Lariboisière
01 49 95 85 65 (8 heures/16 h 30)
- Pitié-Salpêtrière
01 42 16 10 91 (9 h/16 h 30)
- Saint-Antoine
01 49 28 21 53 (se présenter à 8 h)
- Saint-Louis
01 42 49 93 20 (9 h/16 h 30)
- Médecins du monde/Mission France
62^{bis}, avenue Parmentier
75011 Paris
01 43 14 81 81 (se présenter à 9 h et à 14 h)

L'assurance complémentaire santé

Conserver sa dernière mutuelle ou souscrire une complémentaire santé

Lors de votre départ à la retraite, vous avez la possibilité de conserver la mutuelle de votre entreprise. Mais attention : la participation de l'employeur

disparaissant, et le contrat devenant individuel, bien souvent la cotisation augmente de 50 % !

En vieillissant, la mutuelle qui va permettre de couvrir au mieux les dépenses santé, au-delà de la prise en charge de la Sécurité sociale, devient fortement conseillée, voire indispensable. Vous pouvez alors contracter vous-même une mutuelle parmi les quatre types de mutuelles existant :

- les mutuelles, qui relèvent du code de la mutualité ;
- les compagnies d'assurances, qui relèvent du code des assurances ;
- les institutions de prévoyance, gérées par syndicats et patronat ;
- les associations de prévoyance, qui souscrivent des contrats de groupe pour leurs adhérents auprès de mutuelle ou de société d'assurances.

L'essentiel est de comparer les contrats, de faire le point sur les garanties offertes en déterminant celles que vous voulez privilégier.



Reprenez vos feuilles de soins des dix derniers mois pour évaluer vos dépenses de santé (hospitalisation, soins dentaires, optique, etc.).

Gratuité ou aide à l'acquisition d'une complémentaire santé

Les personnes aux revenus modestes peuvent bénéficier d'une complémentaire santé gratuite avec la couverture maladie universelle complémentaire (ou CMUC), ou de la nouvelle aide financière à l'acquisition d'une mutuelle.

- Si vous résidez de manière stable en France, et que vos ressources mensuelles n'excèdent pas 717,88 €, vous pouvez bénéficier gratuitement de la CMUC (les allocataires du RMI en bénéficient automatiquement). Celle-ci prend en charge la partie des dépenses de santé non couverte par la caisse d'assurance maladie (ticket modérateur), ainsi que le forfait journalier en cas d'hospitalisation.
- Si vos ressources mensuelles sont comprises entre 598,23 € pour une personne seule et 897,35 € pour un couple, vous pouvez bénéficier d'une aide pour souscrire une mutuelle. Cette aide financière, de 400 € pour une personne seule, permet ainsi de réduire la cotisation annuelle due sur la souscription d'un contrat auprès de l'assurance complémentaire choisie.

Pour bénéficier de ce contrat, vous devez adhérer à l'un des cinq organismes complémentaires conventionnés par l'assurance maladie.

- Santé InfoDroits

0810 00 43 33 (prix d'un appel local)



Les maladies cardio-vasculaires

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité en France. Nous traiterons dans ce chapitre des principales complications cardio-vasculaires que sont l'attaque cérébrale, l'infarctus du myocarde et l'artérite.

Facteurs de risque et prévention

Les principaux facteurs de risque

- Facteur génétique (maladie cardio-vasculaire précoce dans la famille) ;
- obésité ;
- tabagisme ;
- diabète ;
- augmentation du cholestérol sanguin ;
- hypertension artérielle ;
- manque d'exercice physique régulier.

Notons que l'âge et le sexe masculin accentuent également le risque.

Quelle attitude préventive adopter ?

Médicaments et bonne hygiène de vie peuvent empêcher la survenue de complications cardio-vasculaires.

Il est utile de connaître les principaux examens pratiqués pour dépister les maladies cardio-vasculaires :

- l'artériographie est un examen radiologique sous anesthésie locale permettant de visualiser l'aorte et les artères qui irriguent les membres, par la mise en place d'un cathéter relié à une sonde ;
- la coronarographie est une artériographie poussée qui permet de remonter jusqu'aux artères du cœur ;
- l'échodoppler artériel ou veineux est une échographie qui permet de visualiser la circulation du sang à l'intérieur des veines ou des artères ;
- l'échographie transœsophagienne est pratiquée avec une sonde, sous anesthésie locale, pour permettre l'exploration œsophagienne ;
- l'épreuve d'effort consiste à enregistrer un électrocardiogramme pendant un effort, pour « apprécier » les apports en oxygène des artères coronaires au cœur quand ses besoins augmentent ;
- Holter cardiaque est un examen électrocardiographique qui analyse fréquence et rythmes cardiaques ;
- la mesure ambulatoire de pression artérielle (MAPA) permet de mesurer la pression artérielle sur 24 heures.



Il existe des consultations gratuites dans les centres pilotes spécialisés dans la prévention cardio-vasculaire.

À Paris

- Consultation de prévention cardio-vasculaire
109, rue Saint-Dominique
75007 Paris
01 45 51 81 89

Région Pays de la Loire

- Centre hospitalier universitaire Angers
4, rue Larrey
49033 Angers Cedex 01
02 41 35 44 97

Région Aquitaine

- Hôpital du Haut-Lévêque
33600 Pessac/Bordeaux
05 56 79 56 79
Consultation de prévention et de détection de l'athérosclérose
Consultation/prise de RDV :
05 56 55 64 70

Région Basse-Normandie

- CHU de Caen
Avenue Côte de Nacre
14033 Caen Cedex
02 31 06 45 86

Région Bourgogne

- Hôpital du Bocage sud
BP 77908 - 21079 Dijon Cedex
03 80 29 34 52

Région Rhône-Alpes

- Hôpital Michallon
CHU de Grenoble - BP 217 -
38043 Grenoble Cedex 09
04 76 76 55 09

Région Nord - Pas-de-Calais

- CHRU de Lille
Hôpital Claude Huriez - Place de
Verdun - 59037 LILLE Cedex
03 20 44 50 48

Région Rhône-Alpes

- Hôpital cardio-vasculaire
69677 Bron Cedex
04 72 68 13 04

Région Provence - Alpes - Côte d'Azur

- Hôpital de la Timone
264, rue Saint Pierre
13385 Marseille Cedex 5
04 91 38 75 72

Région Languedoc-Roussillon

- Hôpital Lapeyronie
371, avenue du Doyen Gaston
Giraud
34295 Montpellier Cedex 5
04 67 33 84 00

Région Lorraine

- Hôpital Jeanne d'Arc
BP 303 - 54200 Toul
03 83 65 64 49

Région Pays de la Loire

- CHU Hôtel Dieu
5, place Alexis Ricordeau
44093 Nantes Cedex
02 40 08 30 76

Région Provence - Alpes - Côte d'Azur

- Hôpital Pasteur CHU Nice
30, avenue de la Voie Romaine
BP 69 - 06002 Nice Cedex 1
04 92 03 77 21/04 92 03 80 81

Région Ile-de-France

- Centre hospitalier de Poissy Saint
Germain
78303 Poissy Cedex
01 39 27 52 24

Région Champagne-Ardenne

- Hôpital Robert Debré
Rue du Général Koenig
51092 Reims Cedex
03 26 78 71 63

Région Bretagne

- CHU
2, rue Henri Le Guilloux
35033 Rennes Cedex
02 99 28 25 08

Région Haute-Normandie

- Pavillon de l'Argilière, Hôpital de Boisguillaume
147, avenue du Maréchal Juin
76230 Bois-Guillaume
02 32 88 91 32

Région Alsace

- CHU Hautepierre
67098 Strasbourg Cedex
03 88 12 75 97

Région Midi-Pyrénées

- Centre de Détection et de Prévention de l'Athérosclérose
Service de Cardiologie B
CHU Rangueil
TSA 50032
31059 Toulouse Cedex
05 61 32 33 14

Contacts utiles

- Fédération française de cardiologie (FFC)
50, rue du Rocher
75009 Paris
01 44 90 83 83
www.fedecardio.com
- Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES)
www.inpes.sante.fr

Quelques lectures...

PR N. DAUCHIN, DR E. CUZIN, *La crise cardiaque : avant, pendant, après*, Éditions Belin.

Atlas du cœur, tomes 1 et 2, Fédération française de cardiologie.

L'infarctus du myocarde

L'infarctus se traduit par une crise brutale avec douleur très intense en pleine poitrine où se mêlent sensation de serrement et de vive brûlure, une pâleur (le malade, couvert de sueur, reste silencieux en proie à l'angoisse), une perte de conscience éventuelle.

Il n'y a pas une minute à perdre : il faut appeler le 15 ou le 18, et en attendant les secours, pour ceux qui connaissent les gestes de première urgence, pratiquer un massage cardiaque en cas de perte de connaissance.

L'hospitalisation, indispensable, permet une période de récupération sous surveillance médicale, suivie d'une période de réadaptation avec la reprise

progressive d'une activité sportive adaptée, destinée à redonner du tonus au muscle cardiaque. Un traitement médicamenteux y est associé, et une intervention chirurgicale (pontage) peut être envisagée dans certains cas.

L'attaque cérébrale

Plus fréquente mais moins connue que l'infarctus, l'attaque cérébrale ou accident vasculaire cérébral (AVC) est la troisième cause de mortalité en France, et frappe plus de 150 000 personnes chaque année.

L'attaque cérébrale s'explique par l'interruption de l'irrigation sanguine d'une zone du cerveau, consécutive à une hémorragie ou un caillot bouchant un vaisseau (dans 80 % des cas). Elle se traduit par :

- une paralysie passagère, perte de la force ou de la sensibilité d'un membre, du visage ou d'un côté du corps ;
- des troubles soudains du langage ;
- des troubles soudains de l'équilibre et de la marche, pouvant conduire à une chute ;
- une perte brutale de la vision d'un œil.



Identifier les symptômes et agir rapidement est vital. Faites le 15, le 18 ou le 112 (d'un portable).

Le traitement agira sur les principaux facteurs déclenchants que sont l'hypertension artérielle, le diabète, le tabagisme, l'alcoolisme ou l'excès de cholestérol dans le sang.

Contacts utiles

- Fédération nationale AVC (Accident vasculaire cérébral)
7, avenue Pierre Sénard
01000 Bourg-en-Bresse
04 74 21 94 58
www.franceavc.com
- Groupe Aphasiques d'Île-de-France (GAIF)
30, rue Saint-Germain-l'Auxerrois
75001 Paris
01 40 41 08 22
- Fédération nationale des aphasiques de France
www.aphasie.fr

Quelques lectures...

M. LABORDE, A. LAISSUS, *L'aphasie au quotidien*, Éditions des deux continents, coll. « Du Sextant ».

A. FARCHADI, *Prévention de l'athérosclérose et de ses complications*, Éditions Médecine et Hygiène.

L'artérite

L'artérite est une altération de la paroi artérielle ; elle peut être diffuse ou localisée à un territoire vasculaire, toucher un ou plusieurs vaisseaux.

L'artérite des membres inférieurs est de loin la plus fréquente. Pour illustrer la maladie, on dit que « l'artéritique souffre des jambes, mais meurt plus souvent de son cœur ou de son cerveau ».

Les premiers symptômes se manifestent lors de la marche par une claudication intermittente et des crampes et douleurs au mollet. Non soignée, la maladie s'aggrave, rendant toute marche impossible.

Et lorsque les douleurs persistent au repos, il faut redouter l'apparition subite ou progressive de la gangrène, sous forme de zone noire localisée d'abord aux orteils et pouvant rapidement s'étendre et nécessiter l'amputation.

Le traitement repose avant tout sur l'arrêt du tabac ; en fonction de l'évolution de la maladie, un traitement médicamenteux (vasodilatateurs, anticoagulants...) ou chirurgical sera proposé.



Le cancer

La population augmente et vieillit, l'environnement se dégrade et, malgré des tumeurs mieux dépistées, les faits sont là : le nombre de cancers a augmenté de 63 % entre 1985 et 2005 en France, avec 150 000 morts par an.

Les Français ne sont pas égaux face aux tumeurs. Les hommes, plus touchés par cette augmentation, développent des cancers de la peau, de la prostate, du foie ou de la plèvre... Les femmes sont atteintes de mésothéliome pleural, de cancers de la thyroïde, du poumon, de la peau ou du rein.

L'inégalité est également géographique : en Île-de-France, les contrastes en terme de mortalité par cancer sont de plus en plus élevés entre l'est et l'ouest

de la région. Les Hauts-de-Seine, les Yvelines et l'ouest parisien sont plus favorisés que les banlieues est et les périphéries franciliennes.

Mais si le cancer se fait de plus en plus fréquent après la cinquantaine, on y survit de mieux en mieux, grâce à des traitements plus efficaces et des dépistages plus précoces.

Le renforcement des campagnes de prévention et de dépistage, l'amélioration des aides sociales, psychologiques, administratives et financières pour les patients et leurs familles confrontées à la maladie sont partie intégrante de la lutte contre le cancer, défi majeur que s'emploient à mettre en œuvre politiques et scientifiques, notamment à travers la mise en place du plan Cancer : dépistages systématiques, augmentation massive du prix du tabac, augmentation de l'offre de soins en matière de cancérologie...

Action préventive

La prévention est un axe majeur de la lutte contre les cancers. La politique de santé publique œuvre en ce sens dans sa lutte contre les nuisances de l'environnement, la prévention des maladies professionnelles, le tabagisme, l'alcoolisme et la toxicomanie...

Chez l'individu, même si les facteurs génétiques, l'âge et le sexe entrent en ligne de compte comme facteurs déclenchants, les chercheurs de l'Institut national de la santé ont démontré que le mode de vie et l'origine sociale jouaient un grand rôle dans la survenue des cancers.

Compte tenu de tous ces paramètres et l'importance du nombre de décès par cancer, les pouvoirs publics se sont donnés et nous offrent les moyens d'un dépistage précoce systématique, accessible au plus grand nombre et gratuit, des cancers du sein, du colon, de la peau et du col de l'utérus.

Depuis 2003, toutes les femmes de 50 à 74 ans bénéficient d'un examen mammographique gratuit, à renouveler tous les 2 ans.

Pour prévenir les cancers du colon et du rectum, toute personne âgée de 50 à 74 ans se voit délivrer par son médecin traitant un test de dépistage simple et gratuit appelé Hémocult, qui peut révéler la présence ou non de sang dans les selles, afin d'effectuer le cas échéant une coloscopie.

Il est également possible de bénéficier d'une consultation annuelle gratuite chez le dermatologue.

Mais d'ores et déjà, voici les sept signes qui doivent vous alerter :

- toute perte de poids, avec fonctions des intestins et de la vessie altérées ;
- persistance de toux ou d'une voix enrouée ;
- toute verrue, tache ou grain de beauté ayant changé de forme ou de couleur ;
- troubles de la déglutition et de la digestion persistantes ;
- blessures ou enflures qui ne guérissent pas ;
- écoulement anormal du mamelon ou grosseur du sein ;
- métrorragies.

- Service gratuit de prévention et dépistage des tumeurs pour les Parisiens
Centre médico-social Edison
44, rue Charles-Moureu
75013 Paris
01 44 97 87 40
- Bilans de santé gratuits proposés par la CPAM (voir précédemment) ou par le centre IPC
6/14, rue de La Pérouse
75116 Paris
01 53 67 35 35

- Dépistages des cancers gratuits du sein, du col de l'utérus et du colon en régions : contactez votre caisse d'assurance maladie.
Centres de sevrage en vue de l'arrêt de la consommation d'alcool, de drogues ou de tabac : 113 (appel anonyme et gratuit)
Renseignements auprès de votre caisse d'assurance maladie

Lieux de prise en charge du traitement des cancers et structures de soins

La prise en charge des personnes chez lesquelles un cancer est suspecté ou diagnostiqué peut se faire dans différents types de structures : hôpitaux publics, cliniques ou hôpitaux privés, centres anticancéreux...

À Paris et en région parisienne

Services d'oncologie ou cancérologie médicale des hôpitaux publics

Des consultations pluridisciplinaires se sont organisées au sein de ces services avec un réseau de compétences au service du malade, où coopèrent spécialistes, chirurgiens spécialisés et radiothérapeutes.

Ces services accueillent en consultation externe, en hôpital de jour pour la chimiothérapie, en service d'hospitalisation pour des traitements plus lourds.

- Hôtel-Dieu
1, place du Parvis-Notre-Dame
75004 Paris
01 42 34 84 13
- Hôpital Saint-Louis
1, avenue Claude Vellefaux
75010 Paris
01 42 49 97 90
- Hôpital Saint-Antoine
184, rue du Faubourg-Saint-Antoine
75012 Paris
01 49 28 23 27
- Hôpital Pitié-Salpêtrière
47/83, boulevard de l'Hôpital
75013 Paris
01 42 16 04 60
- Groupe hospitalier Cochin/Saint-Vincent-de-Paul/La Roche-Guyon
27, rue du Faubourg-Saint-Jacques
75014 Paris
01 58 41 14 39
- Hôpital européen Georges-Pompidou
20, rue Leblanc
75015 Paris
01 56 09 34 71
- Hôpital Tenon
4, rue de la Chine
75020 Paris
01 56 01 70 00
- Hôpital Beaujon
100, boulevard du Général Leclerc
92110 Clichy
01 40 87 50 25
- Hôpital Avicenne
125, rue de Stalingrad
93000 Bobigny
01 48 95 51 31
- Hôpital Paul Brousse
14, avenue Paul-Vaillant-Couturier
94800 Villejuif
01 45 59 35 71

Les centres de lutte contre le cancer

Ce sont des établissements à but non lucratif, reconnus d'utilité publique au service de notre santé et entièrement consacrés au dépistage, au diagnostic et au traitement des cancers.

- Institut Curie
26, rue d'Ulm - 75005 Paris
01 44 32 40 00 - www.curie.net
- Centre René-Huguenin
35, rue Dailly
92210 Saint-cloud
01 47 11 15 15
www.arcs.asso.fr
- Institut Gustave Roussy
39, rue Camille Desmoulins
94800 Villejuif
01 42 11 42 11 - www.igr.fr
- Fédération nationale des centres de lutte contre le cancer
101, rue de Tolbiac
75013 Paris
01 44 23 04 04 - www.fnclcc.fr

Les hôpitaux et cliniques privés à orientation cancérologique

Hôpitaux et cliniques privés ont intensifié, depuis quelques années, leur activité cancérologique. Pour connaître leurs adresses :

- Cancer Info Service
0810 810 821 (coût d'un appel local)
- Clinique Geoffroy-Saint-Hilaire
59, rue Geoffroy-Saint-Hilaire
75005 Paris
01 44 08 40 00
- Hôpital du Val-de-Grâce
74, boulevard de Port-Royal
75005 Paris
01 40 51 45 23/57
- Saint-Jean-de-Dieu
19, rue Oudinot
75007 Paris
01 40 61 11 00
- Groupe hospitalier Diaconesses/
Croix-Saint-Simon
Site de Reuilly
18, rue du Sergent Bauchat
75012 Paris
01 44 74 10 10
- Clinique Jeanne-d'Arc
11, rue Ponscarne
75013 Paris
01 40 77 02 02
- Hôpital des Peupliers (Croix Rouge française)
8, place de l'Abbé-Georges-Hénocque
75013 Paris
01 45 88 81 01
- Hôpital Saint-Joseph
185, rue Raymond-Losserand
75014 Paris
01 44 12 33 33
- Institut mutualiste Montsouris
42, boulevard Jourdan
75014 Paris
01 56 61 62 63
- Clinique Allera-Labrouste
64, rue Labrouste
75015 Paris
01 44 19 51 20
- Clinique Bizet
23, rue Georges Bizet
75116 Paris
01 40 69 34 34
- Clinique Hartmann
26, boulevard Victor-Hugo
92200 Neuilly/Seine
01 46 39 89 89

La radiothérapie

Les lieux de traitement anticancéreux ne comportant pas tous de service de radiothérapie, voici une liste non exhaustive d'hôpitaux et centres anticancéreux en disposant :

- Centre René Huguenin
01 47 11 15 15
- Hôpital du Val-de-Grâce
01 40 51 40 00
- Hôpital Saint-Louis
01 42 49 90 32
- Hôpital des Peupliers
01 45 88 81 01
- Hôpital Pitié-Salpêtrière
01 42 17 81 43
- HEGP
01 56 09 34 01
- Hôpital Tenon
01 56 01 66 48
- Hôpital Avicenne
01 41 50 57 10
- Institut Curie
01 44 32 46 22
- Institut Gustave Roussy
01 42 11 42 11

Les structures de soins antidouleur

Des consultations pour prendre en charge la douleur des personnes atteintes par la maladie ont été mises en place dans les centres de lutte contre le cancer et au sein de structures multidisciplinaires de certains hôpitaux :

- Hôpital Beaujon
100, boulevard du Général Leclerc
92110 Clichy
01 40 87 50 25
- Hôpital Bichat
46, rue Henri Huchard
75018 Paris
01 40 25 61 65
- Groupe hospitalier Cochin/Saint Vincent-de-Paul/La Roche-Guyon
27, rue du Faubourg-Saint-Jacques
75014 Paris
01 58 41 14 39
- Hôpital européen Georges-Pompidou
20, rue Leblanc
75015 Paris
01 56 09 34 71
- Hôtel-Dieu
1, place du Parvis-Notre-Dame
75004 Paris
01 42 34 84 13
- Hôpital Lariboisière
2, rue Ambroise Paré
75010 Paris
01 49 95 81 77
- Hôpital Saint-Louis
1, avenue Claude Vellefaux
75010 Paris
01 42 49 97 90
- Hôpital Saint-Antoine
184, rue du Faubourg-Saint-Antoine
75012 Paris
01 49 28 23 27

- Hôpital Pitié-Salpêtrière
47/83, boulevard de l'Hôpital
75013 Paris
01 42 16 04 60
- Hôpital Sainte-Périne
11, rue Chardon-Lagache
75016 Paris
01 44 96 31 31
- Hôpital Tenon
4, rue de la Chine
75020 Paris
01 56 01 65 72
- Institut mutualiste Montsouris
42, boulevard Jourdan
75014 Paris
01 56 61 62 63
- Institut Curie
26, rue d'Ulm
75005 Paris
01 44 32 46 44
(les mardis et jeudis après-midi)
- Centre René-Huguenin
35, rue Dailly
92210 Saint-Cloud
01 47 11 91 12 (sur rendez-vous)
- Institut Gustave Roussy
39, rue Camille Desmoulins
94800 Villejuif
01 42 11 42 37 (les lundis, mardis, mercredis et jeudis)

Les structures de soins à domicile

Les malades peuvent être aidés médicalement par les services de soins infirmiers à domicile (infirmières libérales ou relevant des SSIAD), ou encore dans le cadre d'une hospitalisation à domicile, avec prise en charge globale des soins débutés en milieu hospitalier.

Les soins dispensés par le personnel soignant des SSIAD font l'objet d'une prescription médicale et sont intégralement financés par la CNAM.

- HAD de l'AP-HP
01 53 43 68 00
- HAD Croix Saint-Simon
01 44 64 43 50
- Santé Service
01 46 97 01 75

Les structures de soins palliatifs

Les structures de soins palliatifs ont été mises en place pour accompagner les malades en fin de vie et apaiser leur souffrance, leur angoisse et leur douleur face à la maladie, sauvegarder la dignité du malade et préserver la meilleure qualité de vie possible jusqu'à son décès : la fin de vie y est prise en charge de manière plus humaniste.

Les soins palliatifs peuvent être assurés par les équipes qui ont suivi le patient, par des équipes mobiles spécialisées en soins palliatifs (EMSP) ou au sein d'unités d'hospitalisation de soins palliatifs (USP).

Les équipes mobiles spécialisées en soins palliatifs

- Hôtel-Dieu
01 42 34 84 00
- Hôpital Saint-Louis
01 42 49 93 25
- Hôpital Saint-Antoine
01 49 28 20 00
- Hôpital Pitié-Salpêtrière
01 42 16 25 71
- Hôpital Broca
01 44 08 35 21
- Hôpital Cochin
01 58 41 27 04
- HEGP
01 56 09 27 32
- Hôpital Vaugirard/Gabriel Pallez
01 40 45 80 00
- Hôpital Sainte-Perine
01 44 96 33 71
- Hôpital Bichat/Claude Bernard
01 40 25 61 58
- Hôpital Tenon
01 56 01 60 38
- Institut Curie
01 44 32 46 40
- Hôpital Saint-Joseph
01 44 12 33 34
- Institut Gustave Roussy
01 42 11 42 37

Les unités de soins palliatifs

- Groupe hospitalier Diaconesses/
Croix-Saint-Simon
18, rue du Sergent-Bauchat
75012 Paris
01 44 74 28 01
- Hôpital Cognac-Jay
102, rue Didot
75014 Paris
01 56 56 42 00
- Maison Jeanne Garnier
106, avenue Émile Zola
75015 Paris
01 43 92 21 00
- Hôpital Sainte-Périne
11, rue Chardon-Lagache
75016 Paris
01 44 96 33 67
- Hôpital Bretonneau
23, rue Joseph-de-Maistre
75018 Paris
01 53 11 18 00
- Unité François-Xavier Bagnoud
(HAD Croix-Simon)
(soins palliatifs à domicile)
125, rue d'Avron
75020 Paris
01 44 64 43 50

Centres de lutte contre le cancer et contacts utiles en régions

- Ligue contre le cancer
6, rue Terrasson
33800 Bordeaux
05 56 94 76 41
- Centre de lutte contre le cancer/
Hôpital Jean Perrin
58, rue Montalembert
63000 Clermont-Ferrand
04 73 27 80 80
- ADCN
123, rue de Condé
59000 Lille
03 20 06 38 12
- Ligue contre le cancer
2, rue Pierre Dupond - 59000 Lille
03 20 06 04 05
- Centre régional de lutte contre le
cancer René Gauducheau
Site hospitalier Nord
Boulevard J. Monod
44800 Saint-Herblain
02 40 67 99 00
- Kiosque InfoCancer
54/56, rue Villeroy - 69003 Lyon
04 78 60 03 12
- Institut Paoli-Calmettes
232, boulevard de Sainte-
Marguerite
13009 Marseille
04 91 22 33 33
www.institutpaolicalmettes.fr
- Ligue contre le cancer/Comité des
Bouches-du-Rhône
04 91 41 00 20
- Centre régional de lutte contre le
cancer Eugène Marquis
Avenue de la Bataille Flandres-
Dunkerque
35062 Rennes Cedex
02 99 25 30 00
- Réseau Onco-Normand
02 35 62 03 48
- Centre Paul Strauss
3, rue de la Porte de l'Hôpital
67000 Strasbourg
03 88 25 24 24
- Ligue contre le cancer/Comité de
Haute-Garonne
18, place Roguet
31000 Toulouse
05 61 54 17 17
www.ligue-cancer.net

Au niveau national

Aides à domicile

- FASSAD (Fédération nationale des
associations de services à domicile)
33, rue saint-Roch
75001 Paris
01 49 27 98 78
www.fassad75.org
- ADESSA (Fédération nationale des
aides à domicile)
3, rue de Nancy
75010 Paris
01 44 52 82 82
www.federation-adessa.org

- UNASSAD (Union des associations de soins et services à domicile)
108/110, rue Saint-Maur
75011 Paris
01 49 23 82 52
www.unassad.net

Associations

Il existe également des associations qui regroupent des professionnels de santé ou des bénévoles, certaines avec antennes régionales :

- | | |
|---|--|
| • Quiétude
01 44 32 40 07 | Écoute téléphonique :
01 42 38 08 08 |
| • Secours catholique
106, rue du Bac
75007 Paris
01 45 49 73 00 | • Les Petits Frères des pauvres
33, avenue Parmentier
75011 Paris
01 49 23 13 00 |
| • JALMALV (Jusqu'à la mort accompagner la vie)
132, rue du Faubourg Saint-Denis
75010 Paris
01 40 35 89 40 | • ASP (Association pour le développement des soins palliatifs)
37/39, avenue de Clichy
75017 Paris
01 53 42 31 31
www.aspfondatrice.org |
| • Vivre son deuil
7, rue Taylor - 75010 Paris
01 42 38 07 08 | • Lourdes Cancer Espérance
01 47 88 40 39 |

Les aides sociales, psychologiques, administratives et financières

Couverture sociale

Tous les soins relatifs à la maladie sont pris en charge à 100 %, à l'exception du forfait hospitalier, que votre mutuelle prendra en charge, et de certains pansements non remboursables.

Reconnaissance d'une incapacité à travailler

En dehors des modalités d'arrêt de travail pour maladie, vous pouvez opter pour une reprise en mi-temps thérapeutique ou reclassement professionnel.

- Si votre médecin vous juge inapte au travail, vous pouvez faire valoir vos droits à la retraite à 60 ans. La COTOREP examinera votre incapacité au travail et pourra attribuer :
 - l'AAH (allocation adulte handicapé) ;
 - l'ACTP (allocation compensatrice de tierce personne) ;
 - la carte d'invalidité.

Transports

Tous les déplacements liés à la maladie seront pris en charge par l'assurance maladie et remboursés suivant justificatifs, et ce quel que soit le mode de transport obligatoire prescrit par le médecin.

Téléphone

France Télécom peut vous installer gratuitement une ligne téléphonique près de votre lit.

Dossier médical

Vous pouvez avoir accès à votre dossier médical.

Soutiens social et psychologique

Les quatre points Accueils Cancer de la Ville de Paris sont des lieux de soutien, accessibles aux Parisiens touchés de près ou de loin, par la maladie.

Ces structures de proximité proposent à titre gratuit un accompagnement social, des conseils et informations administratives et socioprofessionnelles, une écoute et un soutien psychologique.

- ACVP (Accueils cancer de la Ville de Paris)
18, rue Quincampoix
75004 Paris
01 49 96 75 75

161, quai de Valmy – 75010 Paris
01 55 26 82 82
37, boulevard Saint Marcel
75013 Paris 01 44 73 86 86
5, place d'Alleray – 75015 Paris
01 56 08 55 55

Aides financières

- Pension et carte d'invalidité AAH,
- ACTP,
- Allocation Ville de Paris,
- Prestations complémentaires accordées par la caisse primaire d'assurance maladie, sur dossier médical,
- Aide à l'amélioration de l'habitat (Paris),
- Carte Émeraude (Paris zones 1 et 2),
- Carte Améthyste,
- Carte Paris à domicile,
- Aides financières de la Ligue contre le cancer,
- Prêts bancaires : l'obtention d'un prêt est, en principe, plus facilement accessible aux malades gravement atteints depuis la Convention Belorgey du 19 septembre 2001, mais vous devez obligatoirement souscrire à l'emprunt une assurance, acceptée ou non par le médecin conseil de la compagnie.

Solutions pratiques : les prothèses

Les prothèses mammaires externes et internes

La reconstruction mammaire peut se faire par pose de prothèse externe en matière synthétique, classique ou adhésive, même si depuis 1997 les prothèses « contact direct » ont vu le jour et adhèrent sur la peau sans support adhésif.

Leur prix varie de 130 à 250 € ; la Sécurité sociale rembourse sur ordonnance 65 % du prix de base de la prothèse, le reste pouvant être pris en charge par votre mutuelle.

**Liste des catalogues sur demande auprès de la Ligue :
01 45 00 00 17**

La pose de prothèses mammaires internes se fait lors d'une intervention chirurgicale, avec pose de prothèse d'eau de silicone ou à partir du tissu musculo-gras de la patiente.

Les prothèses capillaires

La chimiothérapie entraînant la chute des cheveux, la perruque se révèle être la solution d'attente la moins traumatisante.

Leur prix varie de 65 à 450 €, la Sécurité sociale rembourse, sur ordonnance et demande d'entente préalable : 77 €, avec complément éventuel de votre mutuelle.

Plus d'informations au 01 45 00 00 17

Associations et adresses utiles

- APCLD (Association la Poste et France Telecom)
45, avenue Laplace
94117 Arcueil Cedex
01 49 12 08 30
apclcd@wanadoo.fr
- Cancer Info Service (numéro national anonyme d'information et d'écoute sur le cancer)
0810 810 821 (coût d'un appel local)
- Ligue contre le cancer
14, rue Corvisart
75013 Paris
01 53 55 24 00
www.ligue-cancer.net
- Comité de Paris de la Ligue contre le cancer
13, avenue de la Grande Armée
75116 Paris
01 45 00 00 17
www.zoomcancer.com
www.arc.asso.fr
www.cite-sciences.fr
- Allô cancer
01 45 59 59 59
- Groupes de paroles
01 53 55 24 13
01 46 41 27 21
- ANDEVA (Association nationale des victimes de l'amiante)
22, rue des Vignerons
94686 Vincennes Cedex
01 41 93 73 87
www.andeva.free.fr

- Europa Donna
(Femmes atteintes de cancer du sein)
14, rue Corvisart
75013 Paris
01 44 30 07 66
- Vivre comme avant
14, rue Corvisart
75013 Paris
01 53 53 25 26
- Lutte contre la leucémie Association Laurette Fugain
99/103, rue de Sèvres
75006 Paris
www.laurettefugain.org
- Psychisme et cancer
80, rue de la Colonie
75013 Paris
01 43 13 23 30
www.psychisme-et-cancer.org
- Laryngectomisés et mutilés de la voix (LMV)
36, rue de Wattignies
75012 Paris
01 43 40 00 61
- UAFLMV (Union des associations françaises de laryngectomisés et mutilés de la voix)
28, rue Coquillière
75001 Paris
01 42 33 16 86
- UR-IL-CO (Association de Stomisés)
187, boulevard Murat
75016 Paris
01 45 27 13 70
- FSF (Fédération des stomisés de France)
76, rue Balard
75015 Paris
01 45 57 40 02

Centres d'hébergement

- Résidences sociales des Rasselins
(Hébergement temporaire de malades en processus d'insertion)
Fondation Croix-Saint-Simon
18^{bis}, rue des Rasselins
75020 Paris
01 43 56 05 05
- Le Rosier rouge
(Accueil et hébergement des familles de patients âgés hospitalisés à Paris et en Île-de-France.)
16, avenue du Général de Gaulle
92170 Vanves
01 41 33 30 33
www.rosier-rouge.org
- Missionnaires de la Charité
62, rue de la Folie-Méricourt
75011 Paris
01 43 55 79 01



Les déficiences liées à l'âge

Les problèmes auditifs et visuels

Perte auditive

Trois millions de seniors souffrent en France de déficience auditive.

La presbycousie, ou perte de l'audition due à l'âge, apparaît dès 65 ans et de manière très progressive. Le sujet entend, mais a du mal à savoir ce qu'il entend et les sons aigus de faible intensité sont mal perçus.

Les signes qui doivent alerter les proches :

- le niveau sonore de la radio ou de la télévision est anormalement élevé ;
- tendance à faire répéter ou répondre « à côté » de la question ;
- tendance à parler fort ;
- difficultés à participer à des conversations en milieu bruyant ;
- comprend mieux les voix masculines.

L'oreille étant un des supports de la communication, toute perte auditive réduit fortement l'intelligibilité de la parole et la personne compense bien souvent par une lecture labiale (regarde la bouche de l'interlocuteur qui parle). Il est donc utile de se placer bien en face, de ne pas exagérer l'articulation et de réduire les sources sonores environnantes.

Les causes d'une perte auditive

La plupart des troubles de l'oreille externe (bouchons de cérumen et infections du conduit auditif) ou de l'oreille moyenne (inflammations, perforations du tympan, otospongiose) entraînent une perte de l'audition qui peut être soignée par des médicaments ou par une opération chirurgicale.

La cause la plus fréquente des problèmes auditifs, liée au processus du vieillissement, se situe dans l'oreille interne et nécessite d'être corrigée par le port d'appareil auditif.

Certaines maladies comme le diabète ou l'hypertension peuvent être des facteurs aggravants.

La prise en charge de la perte auditive

La perte auditive peut être légère, moyenne, sévère ou profonde. Un examen ORL complet est nécessaire pour déterminer la perte auditive : examen du

conduit auditif, audiométrie tonale et vocale, mais aussi évaluation de la motricité fine des doigts et de l'acuité visuelle pour la manipulation des prothèses. L'audiogramme permet d'évaluer l'importance et la nature de la perte auditive.

Contre la surdité et l'isolement qu'elle provoque, l'appareillage est la solution la plus efficace, si le patient est demandeur et motivé.

Le choix des appareils auditifs est généralement le fruit d'une concertation entre l'audioprothésiste et le patient, et adapté à chaque cas.



Il faut prendre tout le temps nécessaire pour tester les matériels proposés.

La mise en place d'un appareillage auditif bilatéral est préférable (amplificateur des sons en stéréo).

Il existe différentes sortes d'appareils auditifs :

- les contours d'oreille ;
- les intra-auriculaires ;
- les semi-profonds ;
- les lunettes auditives ;
- les boîtiers.

Pour la personne âgée, le contour d'oreille (tube de vinyle reliant la prothèse à un embout auriculaire qui dirige les sons vers le conduit auditif) apparaît comme l'aide la plus adaptée, de par sa puissance d'amplification, sa robustesse et sa facilité de mise en place dans l'oreille.

Une alternative : la prothèse intra-canalaire, qui n'est pas positionnée derrière l'oreille, mais dans la conque.

Les boîtiers s'adressent davantage aux personnes âgées alitées.

Outre l'appareillage, les seniors se voient proposer depuis peu des séances de rééducation auditive auprès des orthophonistes. La prise en charge est ciblée sur l'aide à la lecture labiale, des exercices de mémoire, etc.

Le coût moyen d'une prothèse auditive numérique oscille entre 1 500 et 3 200 €, un contour d'oreille analogique entre 900 et 1 300 €. La Sécurité sociale rembourse les appareils auditifs à hauteur de 200 € pour chaque oreille.

Un forfait annuel peut vous être accordé pour participer aux frais d'entretien. Votre mutuelle peut apporter un complément de remboursement, ainsi que certaines aides sociales régionales.

Contacts utiles

- Journée nationale de l'audition (chaque année au mois de mars)
0810 811 825 (coût d'un appel local)
- www.audika.com
0810 272 272 (prix d'un appel local)
- www.ecoute-ecoute.com
01 56 88 39 10
- www.franceaudition.com
03 21 15 00 69
- www.audition-infos.org
01 53 33 82 36
- www.mieuxentendre.com
01 60 46 00 33
- Permanence juridique pour les personnes sourdes et malentendantes sur Paris.
Mairie du 9^e arrondissement
6, rue Drouot - 75009 Paris
01 42 46 72 09 poste 288

De plus en plus de lieux publics, lieux de culte, salles de concert ou de congrès, salles de théâtre comme le Théâtre national de Chaillot et la Comédie Française à Paris... sont équipés d'un système de boucles magnétiques, qui sont des champs électriques qui stimulent directement les prothèses du patient.

Renseignements au 01 53 65 30 74.

Maladies de la vue

Principales déficiences visuelles

- La *cataracte* entraîne une vision voilée par un cristallin défectueux et touche, à des degrés divers, 90 % des plus de 70 ans. Son opération est l'acte chirurgical le plus fréquent en France avec 400 000 interventions chaque année.
- La *presbytie* (troubles de la vision rapprochée) est due à une perte d'élasticité du cristallin, qui oblige dès la quarantaine à porter des lunettes pour voir de près. La presbytie augmente avec l'âge.
- La *dégénérescence maculaire liée à l'âge* (DMLA) touche plus d'un million de personnes en France, privant de vision centrale celui qui en souffre. Dépister précocement cette maladie très invalidante permet, par photo-coagulation au laser ou traitement chirurgical ou photodynamique, d'éviter la perte totale de la vision centrale.

- Les *glaucomes* sont des pathologies qui touchent l'humeur aqueuse de l'œil (liquide transparent constamment secrété par les corps ciliaires de l'œil) et amputent le champ visuel. Il existe deux types de glaucomes : le glaucome chronique dit « à angle ouvert » et le glaucome aigu, « à angle fermé », douloureux, brutal et plus grave, qui amène à consulter rapidement.

Solutions sur le plan individuel

Certaines maladies altérant la vue se soignent bien, d'autres peuvent être compensées par des aides techniques : livres en gros caractères, préenregistrés, loupes adaptées, augmentation des sources de lumière à la maison.

Dans certains cas, comme la cataracte (opacification du cristallin) par exemple, une opération permet de retrouver une excellente vision, y compris dans le grand âge.

Les troubles oculaires liés au glaucome (pression oculaire excessive) sont atténués par les médicaments.

Les DMLA (dégénérescences maculaires liées à l'âge) peuvent être enrayerées dans 20 % des cas par chirurgie laser.

Enfin, une rééducation orthoptique peut être envisagée pour aider et corriger la vue des seniors. Comme pour l'audition, dépister rapidement les problèmes de vue évite l'isolement et le repli sur soi.

Solutions plus largement proposées aux déficients visuels

La Mairie de Paris vient de mettre en place un projet pilote de cinéma accessible aux malentendants et aux malvoyants : la salle de cinéma l'Arlequin (76, rue de Rennes – Paris 6^e) qui est équipée de façon à pouvoir projeter en sous-titrage, avec autodescription pour malvoyants grâce à des casques à infra-rouge (une voix off raconte en complément des dialogues, les actions des personnages). Renseignements : www.paris.fr ou 3975.

L'association Valentin Haüy offre un nouveau service, « Écoute déficience visuelle », aux aveugles et malvoyants habitant Paris et la région parisienne : tous les jeudis après-midi de 14 heures à 18 heures, ils ont à leur disposition l'oreille attentive et amicale d'écouteresses qui leur proposent un moment d'échange téléphonique chaleureux et anonyme.

Numéro vert (appel gratuit) : 08 00 21 21 62.

L'association aide également les malvoyants à rompre leur isolement en leur proposant des activités culturelles et sportives.

- Le livre en gros caractères
Bibliothèque pour personnes malvoyantes, prêts de livres en gros caractères, sur abonnement annuel
62, rue Petit - 75019 Paris
01 42 41 48 92

Bibliothèques parisiennes équipées de vidéo-agrandisseurs

Plusieurs bibliothèques municipales ont été équipées de vidéo-agrandisseurs destinés aux personnes non voyantes ou malvoyantes qui permettent d'agrandir textes et images et de les reproduire sur ordinateur.

- La Fontaine - 75001
- Hôtel de Ville - 75004
- Buffon - 75005
- Valeyre - 75009
- Parmentier - 75011
- Beaugrenelle - 75015
- Vaugirard - 75015
- Edmond Rostand - 75017
- Saint Blaise - 75020

Bibliothèques parisiennes équipées de machines à lire

Certaines bibliothèques sont équipées de machines à lire, celles-ci permettant d'avoir connaissance de documents imprimés, par le biais d'un système de lecture vocale.

- Hôtel de Ville - 75004
- Buffon - 75005
- Saint-Simon - 75007
- Jean-Paul Melville - 75013
- Beaugrenelle - 75015
- Vaugirard - 75015
- Edmond Rostand - 75017
- Saint Blaise - 75020

Bibliothèques équipées de machines à lire et vidéo-agrandisseurs en régions

- Bibliothèque municipale de Bordeaux
7, rue du Corps Franc Pommies
33075 Bordeaux Cedex
05 56 10 30 00
- Postes informatiques avec scanners, synthèse vocale, plage tactile braille ; vidéo-agrandisseurs ; prêts de livres en braille et gros caractères

- Bibliothèque municipale de Montpellier
218, boulevard de l'Aéroport International
34000 Montpellier
04 67 34 87 00
Postes informatiques avec scanners, synthèse vocale, plage tactile braille
Vidéo-agrandisseurs ; prêts de livres en braille et gros caractères
- Bibliothèque Municipale d'Antony
20, rue Maurice Labrousse
92160 Antony
01 40 96 17 17
Atelier braille, collections adaptées pour les handicapés visuels
- Bibliothèque Saint-Sever de Rouen
Centre commercial Saint Sever
76100 Rouen - 1^{er} étage
02 32 81 50 30
Livres en braille/vidéo-agrandisseurs
- Bibliothèque Alcazar de Marseille
58, cours Belsunce
13001 Marseille
04 91 55 90 00
www.bmvr.mairie-marseille.fr
Livres et revues en gros caractères et en braille, livres tactiles, textes enregistrés sur cassettes et CD, téléagrandisseurs, machine à lire, logiciel de synthèse vocale et lecture en braille
- Bibliothèque de la Part-Dieu à Lyon
30, boulevard Vivier-Merle
69003 Lyon
04 78 62 18 00
Dispositif de lecture pour les personnes malvoyantes et non-voyantes (terminal braille, vidéo-agrandisseurs)

Bibliothèques sonores en France

Les bibliothèques sonores de l'association des Donneurs de voix mettent gratuitement à la disposition des handicapés visuels 300 000 ouvrages enregistrés sur CD ou cassettes.

Association des Donneurs de voix : www.bibliotheques-sonores.org

- Aix en Provence
7, rue Pierre et Marie Curie
04 42 63 06 65
- Amiens
50, rue de la République
03 22 91 63 69
- Bordeaux
96, rue de la Liberté
05 56 24 18 90
- Boulogne-Billancourt
206, rue Gallieni
01 46 04 74 97
- Dunkerque
Rue Benjamin Morel
03 28 64 31 69
- Évry
Place de l'Agora - 4^e étage
01 60 78 19 01

- Grenoble
86, boulevard Joliot Curie
04 76 26 71 28
- Le Havre
Espace Niemeyer
02 35 41 73 79
- Le Vésinet
Résidence Club
20, rue Jean Laurent
01 34 80 10 98
- Lille
Résidence de l'Europe
34, avenue Robert Schumann
03 20 04 97 41
- Lyon
78, rue Antoine Charial
04 72 34 66 00
- Marseille
71, rue Sylvabelle
04 91 81 57 20
- Meudon
2, rue de l'Église
01 41 14 00 70
- Montpellier
44, rue Estelle
04 67 58 37 60
- Nancy
10, rue Baron Louis
03 83 39 00 63
- Nantes
24, quai de la Fosse
02 40 73 48 44
- Nice
4, rue Henri Barbusse
04 93 52 42 44
- Orléans
6, rue Dupanloup
02 38 79 26 76
- Paris
12, rue Bague
01 45 67 03 74
- Poitiers
2, avenue Georges Pompidou
06 33 40 30 84
- Pontoise
Maison des Associations
17, rue du Château
01 30 73 58 39
- Quimper
5, rue Joseph Halleguen
02 98 90 38 96
- Reims
19, rue Paul Petit
03 26 84 99 87
- Strasbourg
2, rue du Bouclier
03 88 75 71 77
- Toulon
Rue du Noyer
04 94 91 05 06
- Toulouse
5, rue Marc Arcis
05 61 47 34 94
- Versailles
Maison des Associations
7, rue de Béarn
01 39 53 38 65

Éditeurs

Il existe également des éditeurs de livres en gros caractères :

- Éditions Grand Caractère
41, rue de Richelieu - 75001 Paris
01 42 97 93 56
www.grandcaractere.com
- Éditions Corps 16
15, rue de la Comète - 75007 Paris
01 45 50 10 10
- Éditions Feryane
BP 314 - 78003 Versailles Cedex
01 39 55 18 78
- Éditions de la Loupe
21, rue du Dr Horand
69009 Lyon Cedex
04 78 47 27 02
- Éditions À vue d'œil
BP 78 264
25, rue de la Constellation
95800 Cergy-Pontoise Cedex
01 30 36 75 69

Sites

- www.lireengroscaracteres.com
- www.livreconfort.com
- www.ophtalmo.net
- www.inja.fr
- www.avh.asso.fr
- www.voirplus.net

Contacts utiles

- L'association Accès Culture propose des aides techniques permettant aux personnes aveugles ou malvoyantes, sourdes ou malentendantes d'assister à des représentations théâtrales de manière autonome. Ces services sont gratuits. Renseignements au 01 53 65 30 74
- FFAC (Fédération française des associations de chiens guides d'aveugles)
71, rue de Bagnolet BP 603
75020 Paris
01 44 64 89 89
www.chiensguides.com
- L'association Brailenet (9, quai Saint-Bernard - 75005 Paris) a développé Braillesurf, un logiciel gratuit de navigation pour les aveugles.

La perte de mémoire

Quelles sont les causes des pertes de mémoire ?

La mémoire est un système de stockage et de récupération d'informations. C'est la capacité d'acquérir ces informations, de les conserver intactes et de les restituer à la demande. C'est aussi la faculté de se rappeler les données perçues par nos cinq sens au cours de notre « vécu ».

Il existe deux types de mémoire :

- la mémoire à court terme, ou mémoire immédiate ;
- la mémoire à long terme.

D'une façon générale, toutes les maladies pouvant avoir des répercussions sur le cerveau (maladies cardiaques, endocriniennes, infectieuses, métaboliques, pulmonaires) peuvent interférer sur la mémoire, à plus ou moins grande échelle.



L'association Mémoire et Vie et la CRAMIF éditent une brochure gratuite *Mémoire : opération sauvegarde*.

01 45 90 76 71 - www.memoireetvie.com

Faire travailler sa mémoire



Exercer sa mémoire est la meilleure façon de la sauvegarder. Nutrition et sommeil équilibrés y contribuent également.

Les ateliers mémoire

En marge des conférences et journées pédagogiques sur la mémoire, se développent en France depuis une quinzaine d'années des ateliers Mémoire, pour apprendre à stimuler et mieux utiliser la mémoire à travers des exercices ludiques, associations d'idées, exercices collectifs basés sur l'actualité ou sur des événements personnels.

Voici une liste non exhaustive d'ateliers Mémoire ; pour connaître ceux organisés près de chez vous, vous pouvez consulter le site Internet : www.lekios-quebleu.fr ou vous renseigner auprès de votre Centre D'action Sociale (CCAS), de clubs de retraités, d'hôpitaux et de coordinations gérontologiques.

Région parisienne

- Atelier Mémoire ASSOURA
01 42 45 85 83
- Club Jardin des Halles
8, rue des Prouvaires
75001 Paris
01 40 13 96 87
- Club Malar
88^{bis}, rue Saint Dominique
75007 Paris
01 45 50 46 11
- Club Richard Lenoir
61/63, boulevard Richard Lenoir
75011 Paris
01 47 00 42 64
- Club Plaisance
10, rue de Ridder
75014 Paris
01 45 43 73 01
- Club Georgette Agutte
8, rue Georgette Agutte
75018 Paris
01 42 28 57 12
- Club Chauffourniers
2, allée Georges Récipon
75019 Paris
01 42 03 53 71
- Atelier mémoire Chaville
47, rue de Stalingrad
92000 Chaville
01 47 50 23 93
- Centre Monique le Poncin
01 42 44 12 30

Région Nord-Est

- Association mémoire Strasbourg
03 88 26 94 71
- Alsace Eurêka Équilibre
03 88 65 20 09

- Ligne Info Senior
03 88 60 96 66

Région Sud-Ouest

- Centre culturel Bellegarde
17, rue Bellegarde
31000 Toulouse
05 62 27 44 88
- MPS Aquitaine
24, avenue de Virecourt
33370 Artigues-près-Bordeaux
05 56 77 81 59

Région Nord-Ouest

- CRAM de Normandie
1, avenue du Grand Cours
76028 Rouen Cedex 1
02 35 03 59 55

Région Sud-Est

- Maison des Aînés
8, rue des Chassaintes
30900 Nîmes
04 66 76 74 10
- Seniors Présence
24, cours Gambetta
34000 Montpellier
04 67 06 9 13

Région Centre

- CCAS de Riom
63201 Riom
04 73 33 49 00
- Centre Madeleine
45000 Orléans
02 38 72 03 23

• Mémoire et Vie

L'association Mémoire et Vie, localisée à Vanves, est une référence en matière de mémoire. Sur son site, vous trouverez des informations pour connaître la mémoire et ses mécanismes, des exercices pour entraîner sa mémoire, des références bibliographiques... Le site donne également accès à la liste des ateliers, conférences et consultations mémoire de chaque département.

Mémoire et Vie

29, rue Diderot - 92170 Vanves

01 45 90 76 71 - www.memoireetvie.com

• Les ateliers mémoire « PAC Eurêka »

La MSA, Mutualité sociale agricole propose, dans le cadre de sa politique d'action sanitaire et sociale, un programme de prévention des effets néfastes du vieillissement. Elle organise ainsi, depuis vingt ans et en partenariat avec la Fondation nationale de gérontologie, des ateliers Mémoire intitulés « PAC Eurêka », 01 49 85 55 22 ou www.msa.fr

Quelques lectures...

DR B. DÉFONTAINES, *Trous de mémoire et maladie de la mémoire*, éditions Bash.

Patrick ESTRADE, *Ces souvenirs qui nous gouvernent. Les interpréter, les comprendre*, éditions Robert Laffont.

Ostéoporose et arthrose, chutes et fractures

Après 50 ans, deux pathologies dominent : l'ostéoporose et l'arthrose, dont chutes et fractures sont les conséquences directes...

L'ostéoporose

Maladie fréquente, qui touche plus particulièrement les femmes ménopausées, l'ostéoporose est une maladie du squelette qui se caractérise par une diminution de la masse osseuse : l'os devient de plus en plus poreux et sa structure se détériore.

Cela provoque chez les personnes âgées des tassements vertébraux et des fractures, surtout au niveau du poignet et du col du fémur, avec 50 000 nouveaux cas par an. Cette maladie est également appelée « épidémie silencieuse », car aucun symptôme n'est ressenti avant la fracture.

Les chutes touchent en France un sexagénaire sur trois. Car plus on avance en âge, plus le risque de chute, avec la fragilisation des os, est élevé.

La survenue d'une première fracture doit donc vous alerter car c'est le signe annonciateur d'une ostéoporose et mieux vaut la diagnostiquer précocement car les conséquences sur notre vie quotidienne sont importantes : douleurs, perte d'autonomie, perte de taille, diminution de qualité de vie, etc.

L'ostéodensitométrie est l'examen de référence facile, fiable et non douloureux qui permet d'avancer le diagnostic de la maladie.

Prévention

- prendre calcium, vitamine D et produits laitiers permet d'entretenir le tissu osseux qui diminue dès 40 ans ;
- avoir une alimentation équilibrée et variée ;
- entretenir sa forme par des activités physiques adaptées ;
- adapter son habitat afin d'éliminer les obstacles, les risques de glissade, installer des points d'appui et un éclairage suffisant pour éviter les chutes chez soi (une chute sur deux se produit à domicile).

Brochures gratuites disponibles dans les CCAS : *Comment garder son équilibre après soixante ans ? et Aménagez votre maison pour éviter les chutes.*

L'arthrose vertébrale

Les éléments osseux des articulations sont recouverts à leurs extrémités d'une substance lisse, élastique et résistante : le cartilage qui, lorsqu'il est détruit, provoque le frottement des os l'un contre l'autre, entraînant douleurs, perte de motricité et déformations.

L'arthrose est la conséquence de cette usure progressive des cartilages, qui peut toucher une ou plusieurs articulations (on parle alors de polyarthrose) et

entraîner des modifications osseuses. Maladie douloureuse et invalidante, elle touche plus de 6 millions de Français et atteint plus particulièrement les articulations du genou, de la hanche et de la colonne vertébrale, mais aussi des pieds et des mains.

L'apparition de l'arthrose est favorisée par l'obésité, tout traumatisme articulaire, une carence hormonale ou vitaminique et des anomalies du squelette.

Les traitements de l'arthrose

Suivant l'origine de la gêne, le médecin pourra prescrire des médicaments spécifiques ou injections intra-articulaires et rééducation associant entraînement régulier, diététique, ergothérapie et appareillage. Le recours à la chirurgie peut, dans certains cas, être envisagé.

L'arthrose est diagnostiquée par des douleurs et gênes aux articulations, confirmées par radiographie.

Contacts utiles

- SIEL Bleu
Atelier de prévention des chutes
01 42 45 85 83
www.sielbleu.org
03 88 32 48 39 pour connaître les antennes régionales
Des ateliers Santé Vitalité et Équilibre sont proposés dans certains clubs de Paris. Se renseigner auprès des CAS ou en mairie.
- Espace Cléry
50/52, rue de Cléry
75002 Paris
01 45 08 13 65
- Club Richard Lenoir
61/63, boulevard Richard Lenoir
75011 Paris
01 47 00 42 64
- Club Plaisance
10, rue de Ridder
75014 Paris
01 45 43 73 01
- Club les Arènes de Montmartre
6/8, rue Gabrielle
75018 Paris
01 42 58 72 12
- www.mon-osteoporose.fr
- www.ameli.fr
- Agence d'ergonomie appliquée
05 53 57 84 48
www.aea24.com
- Institut national de prévention pour la santé
01 49 33 22 22
www.inpes.sante.fr

Les modifications hormonales liées à l'âge

La ménopause

La ménopause, ou cessation définitive des règles, est une étape normale dans la vie d'une femme autour de la cinquantaine.

Cette période de modifications hormonales entraîne le plus souvent des bouffées de chaleur, troubles de l'humeur, troubles musculaires et autres troubles plus ou moins gênants qui peuvent être éventuellement amoindris par des traitements hormonaux substitutifs.

L'andropause

Face à la baisse des sécrétions hormonales et aux manifestations somatiques et psychiques survenant chez l'homme après 50 ans, il leur sera également proposé des traitements hormonaux.

Vos aides

■ ■ ■ LES AIDES SOCIALES ET FINANCIÈRES

- L'aide sociale
- L'allocation simple
- L'allocation supplémentaire
- L'allocation de solidarité aux personnes âgées, ou ASPA (ex-minimum vieillesse)
- L'allocation veuvage
- L'aide médicale de l'État (AME)
- L'aide aux vacances
- L'allocation équivalent retraite (AER)

■ ■ ■ LES AIDES SPÉCIFIQUES AU LOGEMENT

- L'aide personnalisée au logement (APL)
- L'allocation de logement sociale (ALS)
- L'allocation de logement familiale
- Protection des locataires âgés

■ ■ ■ LES AIDES FISCALES

- Revenus exonérés d'impôt sur le revenu
- Abattements d'impôts
- Réductions d'impôts
- Exonérations
- Avantages fiscaux attribués aux aidants

■ ■ ■ LES AIDES INDIVIDUELLES

- Médaille de la famille française



Les aides sociales et financières

L'aide sociale

L'aide sociale aux personnes âgées est attribuée par le Conseil général, aux personnes ne disposant pas de revenus suffisants pour assurer leur subsistance.

Se renseigner auprès du Centre communal d'action sociale dont vous dépendez.

L'allocation simple

L'allocation simple est une des deux composantes, avec l'allocation supplémentaire, du minimum vieillesse.

Vous pouvez en bénéficier sous conditions de ressources et si vous êtes résident français âgé de plus de 65 ans. Le montant s'élève à 3 063,62 € par an.

Se renseigner auprès du Centre communal d'action sociale dont vous dépendez.

L'allocation supplémentaire

L'allocation supplémentaire est attribuée aux résidents français âgés de 65 ans au moins, titulaires d'un avantage de base : pension de retraite, pension d'invalidité, allocation spéciale et dont les ressources annuelles ne dépassent pas 7 635,53 € pour une personne seule, ou 13 374,16 € pour un ménage.

Le montant de l'allocation s'élève à 4 391,68 € par an pour une personne seule, 7 246,90 € pour un ménage.

Renseignements auprès de votre mairie ou votre caisse de retraite.

L'allocation de solidarité aux personnes âgées, ou ASPA (ex-minimum vieillesse)

Le minimum vieillesse est désormais remplacé par l'Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA).

Depuis le 1^{er} janvier 2007, l'ASPA se substitue ainsi, pour les nouveaux bénéficiaires, aux prestations constitutives du minimum vieillesse : l'allocation aux vieux travailleurs salariés (AVTS), l'allocation aux vieux travailleurs non salariés (AVTNS), le secours viager, l'allocation aux mères de famille, l'allocation spéciale vieillesse, l'allocation de vieillesse agricole, l'allocation supplémentaire vieillesse et l'allocation viagère aux rapatriés.

Les actuels bénéficiaires de ces différentes allocations continuent de les percevoir, ou peuvent y renoncer définitivement au bénéfice de l'ASPA.

Pour bénéficier de l'ASPA, vous devez être résidents français de plus de 65 ans, vos ressources ne doivent pas dépasser 7 635,56 € pour une personne seule, et 13 374,16 € pour un couple. Le bénéficiaire peut recevoir au maximum 7 455,30 € (ou 13 374,16 € par an pour un couple).

L'ASPA est versée par la Caisse de retraite ou, pour ceux qui ne relèvent d'aucun organisme, par la Caisse des dépôts et consignations.

L'allocation veuvage

L'allocation veuvage est accordée sous conditions d'âge (avant 55 ans) et de ressources (2 022,63 € par trimestre).

Son montant mensuel est de 539,37 €, versés pendant 2 ans maximum.

L'aide médicale de l'État (AME)

L'aide médicale de l'État est destinée à permettre, sous conditions de ressources, l'accès aux soins des personnes en situation irrégulière qui ne disposent d'aucune couverture sociale, à condition de résider en France depuis plus de trois mois.

Elle peut aussi être accordée exceptionnellement, à titre humanitaire.

Renseignements en mairie.

L'aide aux vacances

La caisse nationale d'assurance vieillesse propose des aides aux vacances aux plus défavorisés, dont le montant peut varier d'une région à l'autre. Ces aides sont accordées pour des séjours d'une durée minimum de cinq jours consécutifs, dans la limite de quinze jours par an. Ces jours peuvent être pris en plusieurs fois.

Votre demande est à effectuer auprès de votre caisse d'assurance maladie (CNAV ou CRAM en régions), un mois – au plus tard – avant le début de votre séjour et un mois au plus tard après, adressez la facture attestant du séjour (transport exclu)¹.

L'allocation équivalent retraite (AER)

L'allocation équivalent retraite assure, jusqu'à 60 ans, un minimum de ressources (953 € par mois), aux personnes qui, avant 60 ans, totalisent 160 trimestres de cotisations d'assurance vieillesse.

L'AER peut remplacer certaines allocations ou être versée aux personnes qui ne perçoivent aucune allocation : elle est alors dite de « *remplacement* ».

L'AER peut également compléter l'allocation d'aide au retour à l'emploi ou l'allocation de chômeurs âgés : elle est alors dite de « *complément* ».

L'AER de remplacement

Si vous justifiez de 160 trimestres d'assurance vieillesse, l'AER peut remplacer l'allocation de solidarité spécifique, ou le RMI.

Elle peut également vous être versée si vous ne remplissez pas les conditions vous permettant de bénéficier de l'allocation d'aide au retour à l'emploi (dans ce cas, vous ne devez pas avoir quitté volontairement votre emploi), ou encore, si vous avez cessé d'être indemnisé à ce titre.

Dans tous les cas, il ne faut pas que vous dépassiez un plafond de ressources fixé à 1 503,36 € pour une personne seule, 2 161,08 € pour un couple.

Le montant de l'AER varie en fonction de vos ressources.

1. Voir première partie : « Vos loisirs ».

L'AER de complément

Vous bénéficiez de l'allocation d'aide au retour à l'emploi ou de l'allocation chômeurs âgés et vous justifiez de 160 trimestres d'assurance vieillesse : vous pouvez demander l'AER pour compléter votre allocation si vos ressources ne dépassent pas un certain plafond, soit : 953 € si vous vivez seul, 2 161,08 € si vous vivez en couple.

L'allocation équivalent retraite complète vos ressources à hauteur de 953 €.

Si vous êtes seul(e), l'AER complètera votre allocation et autres ressources à hauteur de 953 €.

Si vous vivez en couple, l'AER complètera votre allocation et autres ressources à hauteur de 953 €, mais il ne sera pas tenu compte des revenus d'activité ou de remplacement du conjoint.

Votre demande de dossier d'allocation équivalent retraite est à faire auprès des Assedic dont vous dépendez.



Les aides spécifiques au logement

L'aide personnalisée au logement (APL)

L'aide personnalisée au logement est destinée à payer une partie du loyer ou du prêt pour l'acquisition d'un logement.

Pour en bénéficier, vous devez être locataire ou propriétaire du logement occupé avec votre famille au titre de résidence principale et à usage exclusif d'habitation. Pour les locataires, il faut une convention signée entre l'État et le propriétaire et un bail conforme à cette convention.

Le montant de l'APL dépend du niveau de ressources de toutes les personnes vivant dans le logement, du nombre d'enfants et de personnes à charge, des dépenses de logement (loyer, remboursement des prêts et charges), de la zone géographique. Pour les accédants à la propriété, elle est également fonction de la nature de l'opération, du mode de financement, de la date de signature du contrat de prêt principal.

L'APL est versée sous conditions de ressources aux résidents français.

La demande est à effectuer auprès de votre CAF ou MSA.

L'Allocation de logement social (ALS)

L'allocation de logement social est une aide de la caisse d'allocations familiales (CAF), ou de la caisse de mutualité sociale agricole (MSA).

Elle contribue au paiement d'un loyer, pour un locataire ; de remboursements mensuels d'emprunt pour un propriétaire. Pour en bénéficier, vous devez résider en France dans une maison ou un appartement, qui doit faire office de résidence principale.

La surface minimale exigée est de 9 m² pour une personne seule, 16 m² pour deux personnes, augmentée de 9 m² par personne supplémentaire.

Vous ne pouvez bénéficier de l'allocation si le logement vous est loué par un de vos ascendants ou descendants, ou par un descendant ou ascendant de votre conjoint, concubin ou de la personne avec laquelle vous êtes pacsé.

Le montant de l'allocation varie selon : votre situation familiale, vos ressources, le montant de votre loyer ou de votre remboursement de prêt.

L'allocation est versée, soit directement à vous-même, soit à votre propriétaire (si vous êtes locataire) ou à votre organisme prêteur (si vous êtes accédant à la propriété), qui la déduit en contrepartie du montant du loyer ou des charges de remboursement.

Le formulaire de demande s'obtient auprès de votre caisse d'allocations familiales (CAF), ou auprès de la caisse de mutualité sociale agricole (MSA), si vous relevez du régime agricole, ou à l'organisme ou service chargé du paiement de vos prestations familiales pour certains régimes.

L'allocation de logement familiale

L'allocation ne s'adresse pas directement aux personnes âgées, mais à ceux qui accueillent un ascendant de plus de 65 ans à charge dans leur foyer. L'objectif est d'aider les familles à payer leur loyer ou à rembourser leur emprunt contracté pour l'achat d'un logement ou la réalisation de travaux. Le montant de l'aide varie selon votre situation familiale, vos ressources, le montant de votre loyer ou de votre remboursement de prêt.

Pour toute information supplémentaire, consultez votre CAF, votre caisse MSA ou l'organisme ou service chargé du paiement de vos prestations familiales pour certains régimes.

Protection des locataires âgés

Pour les logements soumis à la loi de 1948 : un propriétaire ne peut donner congé à un locataire âgé de plus de 70 ans et dont les ressources annuelles sont inférieures à une fois et demie le montant annuel du SMIC, s'il ne peut le reloger dans des conditions similaires et dans la même zone géographique, sauf si lui-même est âgé de plus de 60 ans et ses ressources inférieures à une fois et demie le montant annuel du SMIC.

- Bureau de l'information et de la protection des occupants (BIPO), Paris
01 42 71 31 31
- Agence nationale pour l'information sur le logement (ANIL)
www.anil.org
- Association départementale d'information sur le logement (ADIL)
01 42 02 65 95



Les aides fiscales

Revenus exonérés d'impôt sur le revenu

Sont exonérés les contribuables dont les revenus annuels sont inférieurs à 4 261 €, ou dont le revenu global principalement composé de traitements, salaires, pension et rente viagères est inférieur ou égal à 5 942 €.

Les personnes de plus de 65 ans sont exonérées, si leur revenu annuel n'excède pas 8 200 €.

Les nouvelles mesures du bouclier fiscal 2007 précisent qu'un contribuable ne pourra être imposé à plus de 50 % de son revenu (60 % auparavant).

Par ailleurs, les revenus suivants ne sont pas soumis à l'impôt sur le revenu :

- Pensions et retraites de vieillesse :
 - les majorations ou bonifications pour enfants élevés ou encore à charge ;
 - allocations aux mères de famille ayant élevé au moins trois enfants ;
 - majoration pour tierce personne (945,87 €) ;
 - avantages de vieillesse non soumis à cotisation ;

- pensions de retraite des régimes de Sécurité sociale (le montant de la pension ne doit pas dépasser 2 900 €, les ressources 7 102 € pour une personne seule, 12 440,87 € pour un couple) ;
- retraite de combattant ;
- retraites mutualistes dans la limite de 1 455 € ;
- les sommes versées aux orphelins dont les parents ont été victimes de persécutions antisémites.
- Les avantages en nature sont consentis dans la limite de 3 000 € par personne et en dehors de toute obligation alimentaire, si vous vivez sous le toit d'un contribuable, êtes âgé de 75 ans et plus, et bénéficiez de l'allocation supplémentaire.
- Pensions d'invalidité
 - majoration pour tierce personne,
 - allocations de secours, allocation aux vieux travailleurs salariés ou non salariés, supplémentaire, d'aide sociale aux personnes économiquement faibles, aux mères de famille, majoration pour enfants à charge et retraite du combattant.
- Pensions et rentes alimentaires : la somme est directement versée par vos descendants à la maison de retraite ou à l'établissement hospitalier en cas de faibles revenus.

Abattements d'impôts

Les personnes qui bénéficient d'une pension de retraite ou d'une rente viagère à titre gratuit, bénéficient de 10 % d'abattement.

Cet abattement est doublé pour les personnes âgées de 65 ans et plus, vivant seules ou en couple. Si vous êtes assujéti à l'ISF, les dernières mesures 2007 ont porté l'abattement sur la résidence principale à 30 % (au lieu de 20 %) et vous permettent de réduire son montant en effectuant des dons ou en souscrivant au capital de PME (Petites et moyennes entreprises).

Réductions d'impôts

Vous pouvez bénéficier de réductions d'impôts sur les dons, les cotisations syndicales, les aides à domicile, les enfants à charge poursuivant des études...

D'autre part, vos impôts directs ne devant pas dépasser 60 % de vos revenus, vous vous faites rembourser la différence si tel était le cas : c'est le « bouclier fiscal ».

Exonérations

Charges sociales

Certaines personnes à faible revenu, ou en raison de leur âge, sont exonérées des charges sociales sur les salaires qu'elles versent à une aide à domicile (se renseigner auprès de l'Urssaf).

Taxe d'habitation

Les personnes à faible revenu et certains pensionnaires de maisons de retraite peuvent bénéficier de l'exonération de la taxe d'habitation (se renseigner auprès de votre centre des impôts).

Redevance audiovisuelle

L'exonération de la redevance audiovisuelle est accordée, sous conditions d'âge et de ressources, aux personnes déjà exonérées de la taxe d'habitation, ou qui bénéficient d'un dégrèvement de celle-ci.

Avantages fiscaux attribués aux aidants

Si vous-mêmes avez des parents âgés dépendants, des aides fiscales sont accordées :

- déductibilité des pensions alimentaires versées aux ascendants ;
- hébergement d'un ascendant sans ressources ou infirme ouvre droit à une réduction d'impôt ;
- réduction d'impôt pour l'emploi d'une aide à domicile ;
- déductibilité des frais d'obsèques sous conditions successorales et au titre de la pension alimentaire ;

- déduction fiscale pour la personne qui met un logement dont il est propriétaire, à la disposition d'un ascendant ;
- réduction consentie si vous accueillez chez vous une personne de plus de 75 ans et en l'absence de toute obligation alimentaire (s'adresser au centre des impôts).



Les aides fiscales varient d'année en année, aussi n'hésitez pas à contacter votre centre des impôts pour faire le point avec eux, et ce même si vous n'êtes pas imposable : vous pouvez dans certains cas bénéficier d'un crédit d'impôts. En exemple, la nouvelle loi de l'été 2007 accorde un crédit d'impôts pour les intérêts d'emprunt supportés pendant les 5 premières années pour l'achat ou la construction de votre résidence principale, déductibles à hauteur de 40 % des intérêts payés la première année, 20 % les quatre années suivantes. Cet avantage fiscal s'appliquera jusqu'à 3 750 € d'intérêts pour une personne seule, 7 500 € pour deux, 500 € supplémentaires par enfant à charge.

Les aides individuelles

Les services sociaux des caisses de retraite, retraite complémentaire et allocations familiales peuvent vous aider et vous accorder certaines aides financières :

- aide aux vacances et activités de loisirs ;
 - participation à l'initiation informatique, au maintien à domicile (aide ménagère, garde à domicile, amélioration de l'habitat) ;
 - participation aux frais de scolarité de vos enfants à charge ou étudiants si vous êtes veufs ou veuves ;
 - aides exceptionnelles aux frais d'obsèques du conjoint, aux frais de déménagement, aux frais et bilan de santé...
- www.pers.agees.gouv.fr
 - www.afpap.org
 - www.paris.fr/seniors/aides

Médaille de la famille française

Toute femme de nationalité française et ayant élevé plusieurs enfants dont les 2 aînés ont au moins 12 ans, peut se voir attribuer la médaille de la famille française, médaille de :

- bronze pour 4 ou 5 enfants (3 pour les veuves de guerre) ;
- argent pour 6 ou 7 enfants ;
- or pour 8 enfants ou plus.

Il est nécessaire de fournir le livret de famille, les photocopies des cartes nationales d'identité des parents, les certificats de scolarité pour les enfants en âge scolaire, copie s'il y a lieu du jugement de séparation ou divorce. Le dossier est à déposer auprès de votre mairie.

Vos droits et démarches

■ ■ ■ DROITS ET MESURES DE PROTECTION DES MAJEURS

L'obligation alimentaire
Les protections juridiques sur
majeur
La médiation familiale

■ ■ ■ DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

L'aide juridictionnelle
La défense de citoyen
Litiges administratifs
Défense du consommateur



Droits et mesures de protection des majeurs

L'obligation alimentaire

Dans le cadre d'une demande d'aide sociale, il peut être recouru à l'obligation alimentaire, c'est-à-dire à l'obligation qu'ont les familles d'aider leurs ascendants.

Y sont tenus, dans la limite de leurs ressources :

- les conjoints ;
- les enfants ;
- les gendres et belles-filles (sauf en cas de divorce ou décès) ;
- les petits-enfants (excepté leur conjoint) solvables.

Les protections juridiques sur majeur

De la simple procuration à la mise sous tutelle, de nombreuses solutions existent pour effectuer les démarches de la vie courante à la place de nos parents défailants.

Avant toute décision de mise sous tutelle, on peut envisager la simple procuration donnée à une personne majeure ne souffrant pas de déficience mentale : la personne est mandatée pour une affaire bien précise ou pour toutes les démarches administratives. La procuration peut être rédigée librement ou avec notaire, limitée ou non dans le temps. Elle est par ailleurs révocable à tout moment.

Le mandataire est tenu de rendre compte de sa gestion.

Il existe des formulaires-types de procuration pour les opérations bancaires (à retirer auprès de votre banque) et en cas d'élection (se renseigner auprès de votre mairie).

Plus conséquentes, les mesures de protections juridiques sur majeur mises en place à la demande de la personne elle-même, de sa famille, de ses proches, des professionnels de santé, qui saisissent le juge des tutelles du tribunal d'instance dont dépend le domicile de la personne à protéger.

La sauvegarde de justice

Il s'agit d'une mesure de protection temporaire de deux mois, demandée en attente de mise sous tutelle ou curatelle, quand les facultés mentales de la personne âgée ne sont que passagèrement altérées.

Ce régime a peu de répercussion sur la vie quotidienne de la personne, qui garde ses droits civiques et demeure libre d'administrer ses biens comme elle le souhaite.

La mise sous sauvegarde médicale est demandée par le médecin traitant qui effectue une déclaration auprès du procureur de la République, déclaration confirmée par un médecin spécialisé.

La mise sous sauvegarde par voie judiciaire peut être immédiate.

La curatelle

C'est une mesure de protection juridique, assimilée à un régime de « liberté surveillée », qui permet au parent âgé de tout gérer seul, mais d'être assisté pour tout ce qui touche au patrimoine.

Dans une curatelle renforcée, le curateur se substitue à la personne âgée, dont les facultés physiques et mentales sont altérées. Il gère à sa place tous les actes administratifs de la vie courante, mais doit rendre compte de sa gestion une fois par an au juge des tutelles.

En cas d'évolution de l'état de la personne protégée, il est possible de demander la cessation de curatelle ou la mise en place d'un régime de tutelle.

La tutelle

La tutelle est la mesure la plus rigoureuse de protection des personnes en situation de totale dépendance, elle est prise après enquête sociale et expertise médicale.

La personne âgée placée sous tutelle, n'a plus le droit de vote et ne peut plus exercer les actes de la vie civile.

Son tuteur peut être un membre de la famille ou une personne externe nommée par le juge.



Une réforme du régime des tutelles et des curatelles est en cours, dont les principales mesures sont :

- créer un mandat de protection future qui permettra à toute personne capable de désigner devant notaire, pour le cas où elle deviendrait incapable, un tiers de confiance chargé de la représenter dans les actes de la vie civile ;
- élargir la mission des personnes chargées d'assurer les mesures de protection, qui ne portera plus seulement sur le patrimoine, mais sur la personne même du majeur ;
- considérer que « la prodigalité, l'intempérance ou l'oisiveté » ne seront plus des causes d'ouverture d'un régime de protection ;
- le conjoint concubin ou pacsé pourrait plus facilement devenir tuteur ou curateur de la personne avec qui il vit.

De plus, le juge des tutelles ne pourra plus se saisir d'office.

Contacts utiles

- UNAF (Union Nationale des associations familiales)
28, place Saint-Georges
75009 Paris
01 49 95 36 00
www.unaf.fr
- UNAPEI (Union nationale des associations de parents et amis des personnes handicapées mentales)
15, rue Coysevox
75018 Paris
01 44 85 50 50
www.unapei.org

La médiation familiale

Lors de situations liées à une recomposition familiale (divorce, séparation...), la médiation familiale est là pour maintenir les liens entre les enfants et chacun des membres de la famille.

La médiation familiale tente de préserver au mieux les droits et besoins de chacun, de restaurer le dialogue entre les personnes d'une même famille en conflit et de permettre de trouver des accords satisfaisants pour chacun.

Elle peut permettre également de résoudre la situation délicate d'un parent âgé, les difficultés relationnelles liées à une succession, les relations grands-parents et petits-enfants...

Si vous vous renseignez pour la première fois sur la médiation familiale, vous ne paierez rien. Les entretiens sont ensuite proposés sur rendez-vous uniquement et le coût variable selon les lieux de médiation.

Contacts

- APMF (Association pour la médiation familiale)
11, rue Beccaria
75012 Paris
01 43 40 29 32
www.mediationfamiliale.asso.fr
- FENAMEF (Fédération nationale de la médiation familiale)
11, rue Guyon-de-Guercheville
14200 Hérouville-Saint-Clair
02 31 46 87 87
www.fenamef.asso.fr
- AME (Association des médiateurs européens)
Ordre des avocats du barreau de Paris
11, place Dauphine
75053 Paris Louvre RP SP
01 44 32 48 14

À Paris

- AMF (Association de médiation familiale)
35, rue de La Rochefoucault
75009 Paris
01 45 26 90 83
- APCE 75 (Association pour le couple et l'enfant)
228, rue de Vaugirard
75015 Paris
01 45 66 50 00
- APEMI-Médiation
27, rue Fourcroy
75017 Paris
06 75 75 41 67
- CECCOF (Centre d'études cliniques des communications familiales)
96, avenue de la République
75011 Paris
01 48 05 04 44
- CERAF-Médiation
(Centre d'études, de recherches et d'accompagnement familial pour la médiation)
236, rue Marcadet
75018 Paris
01 42 63 05 00
- Chenal Saint-Blaise
(Association La Fayette accueil et service de médiation familiale)
14, rue du Clos - BL2
75020 Paris
01 44 93 81 71
- DASES (Direction de l'action sociale, de l'enfance et de la santé)
33, rue Daviel
75013 Paris
01 40 38 63 95

- Maison de la Médiation
10, rue de Noisy-le-Sec
75020 Paris
01 40 30 98 10



Les points d'accès au droit (PAD) de la Ville de Paris sont des lieux d'accueil gratuits pour vous aider à résoudre vos problèmes juridiques et administratifs.

PAD 18^e, 25 rue Stephenson - 01 53 41 86 60

PAD 19^e, 53 rue Compans - 01 53 38 62 30

PAD 20^e, 15 cité Champagne - 01 53 27 37 40

Région Nord – Pas-de-Calais

- Service de médiation familiale
155, rue de Molinel
59800 Lille
03 20 54 01 33

Région Champagne-Ardenne

- Antenne de médiation familiale
1, rue de Londres
51100 Reims
03 26 07 10 77

Région Aquitaine

- Service de médiation familiale
Rue du Docteur Gabriel Péry
33078 Bordeaux Cedex
05 56 43 51 52

Région Midi-Pyrénées

- Centre de recherche et de Médiation
2, rue Escoussière Montgaillard
31000 Toulouse
05 62 47 12 99

Région Rhône-Alpes

- Médiation familiale
7, place des Terreaux
BP 1064
69001 Lyon
04 78 27 44 29

Région Basse-Normandie

- Service de médiation familiale
3, rue Roger Bastion
14000 Caen
02 31 29 18 84

Région Alsace

- Service de médiation familiale
18, rue de Berne
67092 Strasbourg
03 88 37 68 19

Région Centre

- Service de médiation familiale
Maison des Associations
46^{ter}, rue Sainte Catherine
45000 Orléans
02 38 54 65 93

Région Provence – Alpes – Côte d'Azur

- Antenne de médiation familiale
Maison de la Justice et du Droit
2, rue Raoul Follereau
13090 Aix-en-Provence
04 42 20 90 32

Pour les autres départements, vous obtiendrez auprès de votre mairie ou des fédérations nationales citées ci-dessus les coordonnées des lieux de médiations familiales proches de votre domicile.



Démarches administratives

L'aide juridictionnelle

L'aide juridictionnelle vous permet, lorsque vous ne disposez pas de ressources nécessaires pour faire valoir vos droits devant les tribunaux, de solliciter la prise en charge par l'État des frais engagés pour saisir une juridiction ou faire exécuter une décision de justice.

Les formulaires d'aide juridique sont à retirer en mairie ou au tribunal de grande instance dont vous dépendez.

La défense de citoyen

Nuisances sonores, mitoyenneté difficile... voici les associations et adresses utiles qui pourront vous aider dans vos démarches.

- Association nationale des conciliateurs de France
04 93 58 20 80
- Centre d'information et de documentation sur le bruit (CIDB)
01 47 64 64 64
- Association de défense des victimes de troubles de voisinage (ADVTV)
04 76 36 55 39
- Association départementale pour l'information sur le logement (ADIL)
01 42 02 65 95
www.anil.org
- Association des responsables de copropriété (ARC)
01 40 30 12 82

Litiges administratifs

Vous demandez la modification d'une décision ou souhaitez agir en réparation d'un préjudice, contester la légalité d'une décision administrative...

En premier lieu, tentez un règlement à l'amiable, puis saisissez le médiateur de la République (recours gratuit) avant toute décision de justice.

- Le médiateur de la République (et délégués départementaux)
7, rue Saint-Florentin
75008 Paris
01 55 35 24 24
www.mediateur-de-la-republique.fr
- Le médiateur européen
1, avenue du Président-Robert
Schumann
BP 403
67001 Strasbourg Cedex
www.info-europe.fr

Conseils juridiques gratuits

La Maison de la justice et du droit (MJD) propose informations juridiques et conseils pratiques gratuits (renseignements auprès de votre mairie et du greffe du tribunal le plus proche de chez vous).

CIRA (Centres interministériels de renseignements administratifs) : 0 821 08 09 10 (0,12 €/mn) ou www.service-public.fr.

Services d'informations juridiques gratuites auprès de la chambre départementale des notaires.

Informations utiles sur les aides sociales, animations, renseignements administratifs de tout ordre, permanences gratuites d'aide à la déclaration d'impôt, écritain public pour la rédaction de vos lettres (centre d'action sociale et mairie).

Défense du consommateur

Pour aider à résoudre tout litige de consommateur :

- DDCCRF (Direction départementale de la concurrence de la consommation et de la répression des fraudes)
59, boulevard Vincent-Auriol
75703 Paris Cedex 13
www.finances.gouv.fr/dgccrf
- Info service conso 3 939 (0,12 €/mn)

Vie pratique

■■■ S'INFORMER

Au niveau national

À Paris

En Île-de-France

En régions

■■■ SE NOURRIR

Les foyers-restaurants

Le portage de repas à domicile

Courses à domicile et plats tout prêts

■■■ SE PROTÉGER ET PROTÉGER SES BIENS

La téléassistance

Argent et objets de valeur

Le téléphone portable

Vos clés

Protégez votre habitation

■■■ AUTRES SERVICES UTILES AU QUOTIDIEN

Services de pressing à domicile

Services bricolage

Vente par correspondance

Service de coiffure à domicile

Sociétés multiservices

Au niveau national

Services de l'État et partenaires sociaux

- www.sante.gouv.fr
- www.personnes-agees.gouv.fr
- www.service-public.fr (pour télécharger tous les dossiers administratifs)
- Allô service public 39 39
- www.impots.gouv.fr
- www.ameli.fr (assurance maladie)
- www.urssaf.fr pour la déclaration d'un(e) employé(e)
- www.iledefrance.fr
- www.inpes.sante.fr
- www.cramif.fr
- www.e-sante.fr

Fédérations, associations et centres de documentation

Les centres de documentation de la FNG (Fondation nationale de gérontologie) et du CLEIRPA (Centre de liaison, d'étude, d'information et de recherche sur les problèmes des personnes âgées) ont créé un Centre national de documentation en gérontologie.

Celui-ci met gratuitement à la disposition du public des documents français et étrangers sur tout ce qui concerne les seniors.

- Centre national de documentation en gérontologie
49, rue Mirabeau - 75016 Paris
01 55 74 67 14
www.fng.fr
- L'Association « Vieillir en France », créée en 2004, a pour vocation d'encourager les initiatives des collectivités locales dans leurs projets innovants au profit des seniors et de leur entourage, et a lancé en novembre 2004 le Prix Vieillir en France destiné à récompenser les initiatives locales.
www.vieillir-en-France.org
- ADIPR (Association pour la diffusion de l'information aux pré-retraités et retraités) est une association de services fondée et animée bénévolement par des retraités de tous horizons qui s'engagent pour défendre les droits des retraités.
33, allée Vivaldi - 75012 Paris
01 44 75 37 38

- UNRPA (Union nationale des retraités et personnes âgées)
Comité Solidarité Vieillesse
50, rue Édouard-Pailleron
75019 Paris
01 42 39 21 90 - www.unrpa.org
- AGE (plate-forme européenne des personnes âgées en Belgique) se bat contre la discrimination par l'âge www.age-platform.org
- FIAPA (Fédération internationale des associations de personnes âgées) travaille en collaboration avec l'Unesco
10, rue Chauchat
75009 Paris
01 44 56 84 31 - www.fiapa.org
- FNAR (Fédération nationale des associations de retraités)
87, rue du Théâtre
75015 Paris
01 40 58 15 00 - www.fnar.fr
- AFPAP (Association française de protection et d'assistance aux personnes âgées)
4, rue Suchet
94700 Maisons-Alfort
0800 020 528 (appel gratuit)
www.afpap.org
- APMER (Association pour le mieux-être des retraités)
12, rue Blanche
75009 Paris
01 42 80 06 51
- INRAC (Institut national de la retraite active)
21, rue d'Hauteville
75010 Paris
01 44 79 95 00

À Paris

- 3975
(prix d'un appel local à partir d'un poste fixe)
Renseignements sur la ville de 8 heures à 19 heures du lundi au vendredi, et de 8 h 30 à 13 heures le samedi
- *Paris.fr* (portail web de Paris)
- Magazine bimestriel gratuit d'informations sur la ville de Paris
Abonnement gratuit au 3975 ou sur le site www.paris.fr
- Panneaux lumineux de la capitale
Informations en continu sur la vie pratique parisienne.

Points Paris Émeraude (PPE)

Réseau d'accueil et d'informations pour les Parisiens retraités et leur entourage.

Renseignements au 08 2000 75 75 (0,13 € la mn)

Aujourd'hui, les quinze points Paris Émeraude de la capitale sont labellisés en tant que Centres locaux d'information et de coordination gérontologique (CLIC) et ont pour mission l'accueil, l'information et l'orientation des personnes âgées et de leurs proches.

- PPE des 1^{er}, 2^e, 3^e et 4^e arrondissements
24, rue Saint-Roch
75001 Paris
01 42 92 01 54
- PPE des 5^e et 6^e arrondissements
48, rue Saint-André-des-Arts
75006 Paris
01 44 07 13 35
- PPE du 7^e arrondissement
7, rue Jean-Nicot
75007 Paris
01 45 50 46 12
- PPE du 8^e arrondissement
3, rue de Lisbonne
75008 Paris
01 44 90 76 88
- PPE du 9^e arrondissement
6, rue Drouot
75009 Paris
01 42 46 72 09
- PPE du 10^e arrondissement
23^{bis}, rue Bichat
75010 Paris
01 53 19 26 48
- PPE du 11^e arrondissement
130, avenue Ledru-Rollin
75011 Paris
01 53 36 51 19
- PPE du 12^e arrondissement
33, boulevard de Picpus
75012 Paris
01 40 19 36 36
- PPE du 13^e arrondissement
17, rue Rubens
75013 Paris
01 45 88 21 09
- PPE du 14^e arrondissement
68, rue des Plantes
75014 Paris
01 40 52 44 03
- PPE des 15^e et 16^e arrondissements
365, rue de Vaugirard
75015 Paris
01 44 19 61 60
- PPE du 17^e arrondissement
18, rue des Batignolles
75017 Paris
01 44 69 19 60
- PPE du 18^e arrondissement
3, place Jacques-Froment
75018 Paris
01 53 11 18 18
- PPE du 19^e arrondissement
16, rue du Général-Brunet
75019 Paris
01 42 45 85 83
- PPE du 20^e arrondissement
127^{bis}, rue d'Avron
75020 Paris
01 44 64 17 71

En Île-de-France



Les CLIC sont investis de missions plus ou moins étendues suivant leur niveau de labellisation :

- le niveau 1 correspond aux missions d'accueil, d'écoute, d'information, de conseil et de soutien aux familles ;
- le niveau 2 complète le précédent niveau avec une aide plus personnalisée ;
- le niveau 3 porte sur le suivi du plan d'aide personnalisé.

Seine-et-Marne

- CLIC (niveau 3) de la région de Lagny
01 60 31 52 80
- CLIC (niveau 3) de Melun et sa région
0 800 605 705 (appel gratuit pour le 77) ou 01 64 52 24 48
- CLIC (niveau 2) de Provins et sa région
01 60 58 00 95
- CLIC (niveau 1) de Fontainebleau et sa région
0 800 853 700 (appel gratuit) ou 01 64 22 62 87

Yvelines

- CLIC (niveau 3) à Conflans-Sainte-Honorine (coordination gérontologique Boucles de Seine)
01 34 90 09 74
- CLIC (niveau 3) à Houdan
01 30 46 97 28
- CLIC (niveau 3) à Louveciennes
01 39 18 01 55
- CLIC (niveau 3) à Meulan
01 34 74 80 60 - www.alds.org
- CLIC (niveau 3) du Mantois
01 34 78 50 90
- CLIC (niveau 3) Centre Yvelines Hôpital de Montfort-L'Amaury
01 34 86 23 76
- CLIC (niveau 3) Le Pecq
01 34 51 19 40
- CLIC (niveau 3) de Plaisir-Grignon
01 30 79 57 30
- CLIC (niveau 3) Instance de coordination Sud Yvelines - ICSY Rambouillet
01 61 08 66 60
- CLIC (niveau 3) à Versailles
01 39 63 74 59

Essonne

- CLIC (niveau 3) du Centre Essonne à Arpajon
01 64 90 61 84
- CLIC (niveau 1) de l'Orgyvette à Ballainvilliers
01 69 80 46 92
- CLIC (niveau 1) du Cœur Essonne à Courcouronnes
01 60 78 01 01
- CLIC (niveau 1) du Sud Essonne à Étampes
01 60 80 15 67
- CLIC (niveau 3) de la Vallée de l'Essonne à la Ferté-Allais
01 64 57 45 52
- CLIC (niveau 3) Porte de l'Essonne à Juvisy/Orge
01 69 12 50 05 ou
01 69 12 44 38
- à Athis-Mons : 01 69 38 40 00
à Paray Vieille-Poste :
01 69 38 02 53
- CLIC (niveau 1) du Hurepoix à Limours
01 64 91 71 48
- CLIC (niveau 3) du Val de l'Yvette à Massy
01 60 13 52 30
- CLIC (niveau 1) du Val d'Orge à Sainte-Geneviève-des-Bois
01 69 72 23 80
- Association gérontologique de l'Essonne (AGE)
Hôpital Georges Clémenceau
Pavillon Pierre Baussan
91 750 Champcueil
01 69 23 21 26 ou
01 64 99 79 85 (service juridique)

Hauts-de-Seine

- CLIC (niveau 3) Asnières
01 41 11 12 13
- CLIC (niveau 3) Clichy et Saint-Ouen
01 41 40 93 82
- CLIC (niveau 3) Colombes
01 47 60 43 54
- CLIC (niveau 3) Courbevoie
01 47 88 12 22
- CLIC (niveau 3) Nanterre
01 41 91 10 30
- CLIC Gérico (niveau 3) à Saint-Cloud
01 47 71 34 42
- CLIC (niveau 3) à Rueil-Malmaison
01 41 39 88 00
- Coordinations gérontologiques du 92
Antony : 01 40 96 71 38
Bagneux : 01 46 56 16 50
Bois-Colombes : 01 41 19 83 47
Boulogne-Billancourt :
01 55 18 47 82
Bourg-la-Reine : 01 41 87 22 26
Châtenay-Malabry :
01 46 83 46 83
Châtillon : 01 46 55 49 32
Chaville : 01 41 15 93 20
Clamart : 01 41 23 05 80

Fontenay-aux-Roses :
01 41 13 20 88
Garches : 01 47 95 66 50
Gennevilliers : 01 40 85 66 66
Issy-les-Moulineaux :
01 41 23 84 40
Le Plessis-Robinson :
01 46 01 43 21
Levallois : 01 49 68 31 02
Malakoff : 01 47 46 75 00

Meudon : 01 41 14 82 53
Montrouge : 01 46 12 74 09
Neuilly/Seine : 01 40 88 87 07
Puteaux : 01 46 92 92 92
Sceaux : 01 41 13 35 38
Suresnes : 01 41 38 32 75
Vanves : 01 46 42 02 24
Ville-d'Avray : 01 41 15 10 25
Villeneuve-la-Garenne :
01 40 85 58 09

Seine-Saint-Denis

- CLIC (niveau 3) Aubervilliers
01 48 11 21 92/22 03
- CLIC (niveau 3) Aulnay-sous-Bois
01 48 66 66 22
- CLIC (niveau 3) Bondy
01 48 48 52 13
- CLIC (niveau 3) Clichy/Saint-Ouen
01 41 40 93 82/73
- CLIC (niveau 3) Saint-Denis
01 55 87 09 19 ou
01 43 01 37 78
- Point Information Relais à Saint-Denis
0 800 099 370 (appel gratuit)
- Coordination gérontologique de Rosny-sous-Bois
01 48 94 38 44

Val-de-Marne

- CLIC (niveau 3) du secteur 2 à Bry/Marne
01 49 83 18 95
- CLIC (niveau 2) du secteur 4 à Créteil
01 43 99 76 65
- CLIC (niveau 2) du secteur 3 à Limeil-Brévannes
0 800 589 365 (appel gratuit)
- CLIC (niveau 1) du secteur 7 à Vitry/Seine
0 825 825 778 (0,15 €/mn)
- Pôle de coordination gérontologique de Gentilly
01 47 40 58 58
- Service Accueil Info (personnes âgées, personnes handicapées)
01 43 99 75 75

Val d'Oise

- CLIC (niveau 2) Rives de Seine/Val et Forêt à Ermont
01 34 15 09 62
- CLIC (niveau 2) Sarcelles
01 34 19 69 40
- Points Conseils 3^e âge du 95
Argenteuil : 01 39 96 54 48
Cergy : 01 30 75 05 34
Eaubonne : 01 39 59 82 14
Persan : 01 30 34 14 52
Sarcelles : 01 39 93 12 65

En régions

Sites utiles

- Préfecture
www.ile-de-France.pref.gouv.fr
- Conseil régional
www.iledefrance.fr
- Office régional de santé (ORS)
www.ors-idf.org

Adresses des CLIC

<http://clic-info.personnes-agees.gouv.fr/clic>

- CLIC (niveau 1) Rouen
2, rue de Germont
BP 540
76005 Rouen
02 35 07 98 10
- CLIC (niveau 3) Lille
Hôtel de Ville
BP 1282
59014 Lille
03 20 49 57 49
- CLIC (niveau 3) Rennes
5, rue du Pré Botté
35000 Rennes
02 23 42 89 50
- CLIC (niveau 2) Clermont-Ferrand
CCAS
1, rue Saint Vincent
BP 478
63013 Clermont-Ferrand
04 73 98 07 98
- CLIC (niveau 2) Bordeaux
11, rue Père Louis de Jabrun
33000 Bordeaux
05 56 10 34 10
- CLIC (niveau 3) Mutualité de la Vienne
CHU de la Milétrie
86000 Poitiers
05 49 00 44 69

- CLIC (niveau 3) Les Libellules
5, rue René Viglieno
06400 Cannes
04 93 68 34 34
- Générations solidaires (niveau 3)
30, avenue Jean Moulin
31400 Toulouse
05 61 52 72 38
- CLIC (niveau 3) Strasbourg Sud
Maison des Aînés
9, place Kléber
67000 Strasbourg
03 88 45 39 35
- Est Géronto (niveau 1)
93, avenue de Montolivet
13004 Marseille
04 91 60 37 16
- CLIC (niveau 3) Lyon 5^e
Maison du Rhône – Pôle social
35, rue Saint Jean
69005 Lyon
04 72 40 20 08

Adresses des CRAM, CNAV

- CRAM Nord-Picardie
11, allée Vauban
59662 Villeneuve-d'Ascq Cedex
03 20 05 61 61
Départements concernés : Aisne, Nord, Oise, Pas-de-Calais, Somme.
- CRAM de Normandie
Avenue du Grand Cours
76028 Rouen Cedex
02 35 03 45 45
Départements concernés : Calvados, Eure, Manche, Orne, Seine-Maritime.
- CNAV Île-de-France
110, rue de Flandre
75951 Paris Cedex 19
Informations retraites :
01 40 37 37 37 ou
01 55 45 50 00
Départements concernés : Paris, Seine-et-Marne, Yvelines, Essonne, Hauts-de-Seine, Seine-Saint-Denis, Val de Marne, Val d'Oise.
- CRAM du Nord-Est
81/85, rue de Metz
54073 Nancy Cedex
03 83 34 49 49
Départements concernés : Ardennes, Aube, Marne, Haute-Marne, Meurthe-et-Moselle, Meuse, Vosges.
- CRAV d'Alsace-Moselle
36, rue du Doubs
67011 Strasbourg Cedex 1
03 88 65 20 21
Départements concernés : Moselle, Bas-Rhin, Haut-Rhin.
- CRAM de Bretagne
236, rue de Châteaugiron
35030 Rennes Cedex 9
Informations retraites :
02 99 26 74 00
Action sociale : 02 99 26 62 76
Départements concernés : Côtes d'Armor, Finistère, Ille-et-Vilaine, Morbihan.

- CRAM des Pays de Loire
7, rue du Président Édouard
Herriot
BP 93 405
44034 Nantes Cedex 1
Informations retraites :
02 51 72 80 95
Départements concernés : Loire
Atlantique, Maine-et-Loire,
Mayenne, Sarthe, Vendée.
- CRAM du Centre
30 boulevard Jean Jaurès
45033 Orléans Cedex 01
02 38 81 50 00
Départements concernés : Cher,
Eure et Loir, Indre, Indre et Loire,
Loir et Cher, Loiret.
- CRAM Bourgogne et Franche-
Comté
38, rue de Cracovie - ZAE Capnord
21044 Dijon Cedex
Informations retraites :
03 80 70 52 00
Départements concernés : Côte-
d'Or, Doubs, Jura, Nièvre, Haute-
Saône, Saône-et-Loire, Yonne,
Territoire de Belfort.
- CRAM du Centre-Ouest
37, avenue du Président René
Coty
87048 Limoges Cedex
05 55 45 38 00
Départements concernés :
Charente, Charente-Maritime,
Corrèze, Creuse, Deux-Sèvres,
Vienne, Haute-Vienne.
- CRAM Auvergne
Cité administrative
Rue Pélissier
63036 Clermont-Ferrand Cedex 9
04 73 42 82 00
Départements concernés : Allier,
Cantal, Haute-Loire, Puy-de-Dôme
- CRAM Rhône-Alpes
35, rue Maurice Flandin
69436 Lyon Cedex 3
04 72 91 91 91
Départements concernés : Ain,
Ardèche, Drôme, Isère, Loire,
Rhône, Savoie, Haute-Savoie
- CRAM d'Aquitaine
80, avenue de la Jallère - Quartier
du Lac
33053 Bordeaux Cedex
05 56 11 64 00
Départements concernés :
Dordogne, Gironde, Landes, Lot-
et-Garonne, Pyrénées-Atlantiques
- CRAM Midi-Pyrénées
2, rue Georges Vivent
31065 Toulouse Cedex
Informations retraites -
05 62 14 28 00
Départements concernés : Ariège,
Aveyron, Haute-Garonne, Gers,
Lot, Hautes-Pyrénées, Tarn, Tarn-
et-Garonne
- CRAM du Languedoc-Roussillon
29, cours Gambetta
34068 Montpellier Cedex 2
04 67 69 69 00
Départements concernés : Aude,
Gard, Hérault, Lozère, Pyrénées-
Orientales
- CRAM du Sud-Est
35, rue George
13386 Marseille Cedex 20
04 91 85 85 00
Départements concernés : Alpes-
de-Haute-Provence, Hautes-
Alpes, Alpes-Maritimes, Bouches-
du-Rhône, Corse du Sud, Haute-
Corse, Var, Vaucluse.

Se nourrir

Nombreuses sont les possibilités de se faire livrer des repas tout prêts à domicile, déjeuner en foyer-restaurants...

Les foyers-restaurants

À Paris, 44 restaurants Émeraude sont gérés par le Centre d'action sociale. Ils permettent aux personnes âgées de plus de 65 ans (ou plus de 60 ans si elles sont reconnues inaptes au travail) de déjeuner au restaurant à moindre frais (moins de 4 € le repas complet avec le café).

Vous devez habiter Paris depuis au moins 3 ans et présenter une pièce d'identité ou un titre de séjour valable 5 ans au minimum.

Les seniors peuvent y prendre leur repas le midi ou emporter leur déjeuner et leur repas du soir, et s'ils le souhaitent, ont la possibilité d'y inviter famille et amis.

Il est nécessaire de s'inscrire auprès de votre CAS. Le prix des repas est fixé sous conditions de ressources.

Pour les autres départements : www.personnes-agees.gouv.fr

Le portage de repas à domicile

Un service de portage à domicile existe dans la plupart des communes ; des véhicules réfrigérés peuvent assurer un portage de repas jusqu'à votre domicile.

Il faut compter en moyenne 3 à 9 €/repas (renseignez-vous auprès de votre CCAS).

Service plus onéreux, vous pouvez également passer un accord avec un restaurant ou un traiteur près de chez vous pour une livraison quotidienne de vos repas.

Courses à domicile et achat de plats tout prêts

Du commerçant de quartier à la supérette ou aux grandes surfaces, à peu près tous livrent vos courses chez vous. Suivant le montant de vos achats, la livraison peut même être gratuite.

Beaucoup d'entre eux, et autres magasins spécialisés en surgelés, magasins végétariens..., proposent des plats individuels tout prêts, qu'il suffit de réchauffer au micro-ondes.

Et si surfer sur Internet n'a plus de secret pour vous, vous faites vos courses en restant chez vous et vous vous faites livrer le lendemain !

- **Télémarket**
Livraisons en 48 h (plus de 7 000 produits en ligne)
www.telemarket.fr
0 825 007 000 (0,15 €/mn)
- **Ooshop (Carrefour)**
0 826 826 500 (0,15 €/mn)
www.ooshop.fr
- **Picard Surgelés**
0 820 160 039 (0,12 €/mn)
www.picard.fr
- **Auchan**
0 892 029 030 (0,34 €/mn)
www.auchandirect.fr



Se protéger et protéger ses biens

La téléassistance

L'installation d'un transmetteur à votre domicile vous permet d'avertir immédiatement, en cas de besoin, par simple pression sur un bouton ou sur une télécommande, une centrale téléphonique spécialisée, prête à recevoir des appels 24 h/24 h, tous les jours de l'année.

Renseignez-vous auprès de votre Centre d'action sociale.

- **Centre national de prévention et de protection (CNPP)**
02 32 53 64 00
- **Filassistance**
Un médaillon téléphonique mains-libres qui s'actionne d'une simple pression
N° Indigo 0820 024 995 (0,13 €/mn)

- Télécours
01 48 05 48 59
- Équinoxe téléassistance
01 44 73 87 77
- La Tam (téléassistance médicale)
01 55 60 14 88
- Europ Télésécurité
01 41 85 89 00
- France Secours
01 49 93 81 11
- GTS Téléassistance
01 46 12 12 12

Le téléphone portable

Votre mobile étant partie intégrante de votre vie de tous les jours, voici quelques conseils contre le vol des portables prodigués par le ministère de l'Intérieur en association avec les opérateurs SFR, Bouygues et Orange :

- Activez les protections de votre ligne et de votre mobile :
 - personnalisez le code lié à la carte SIM à la première utilisation, modifiez systématiquement le code PIN pré-programmé par un code personnalisé à 4 chiffres ;
 - notez le code IMEI de votre téléphone, numéro de série unique pour chaque appareil, qui seul permet d'identifier un appareil volé, vous trouverez ce code à 15 chiffres au dos de votre mobile sous la batterie, ou sur l'étiquette du coffret d'emballage ou en composant : *#06# sur votre mobile.
- Ne tentez pas les voleurs :
 - ne mettez pas votre portable dans une poche extérieure de vêtement ou de sac, accroché à l'arrière d'une ceinture, ou dans votre main si vous ne l'utilisez pas, sur une table d'un café ou d'un restaurant, à portée de vue dans un sac ouvert ou sur le siège de votre voiture ;
 - utilisez-le avec discrétion (kit piéton ou vibreur) et surtout avec vigilance au milieu de la foule ou dans les lieux publics.
- En cas de vol, munissez-vous du code IMEI et :
 - avisez votre opérateur ;
 - déposez plainte au commissariat ;
 - si vous avez souscrit une assurance qui comprend le vol de portable, faites une déclaration à votre assureur.

Protégez votre habitation

Les boîtes aux lettres pleines trahissent les appartements vides ! Lorsque vous vous absentez de chez vous, faites suivre votre courrier (sur votre lieu de vacances, par exemple) pour environ 20 €. Vous pouvez également le faire garder à la poste pour 13 €.

Prenez l'habitude de verrouiller vos portes et fenêtres, changez les serrures en cas de vol ou perte de vos clés, ou si vous emménagez dans un nouvel appartement.

Durant les vacances d'été, si vous partez au minimum 7 jours en juillet ou en août et que vous laissez votre logement inoccupé, vous pouvez bénéficier de l'opération « Tranquillité vacances » mise en place par la police urbaine de proximité qui assurera des services de patrouilles et passages fréquents à votre domicile durant votre absence. Pour en bénéficier, vous devez vous rendre au commissariat le plus proche de votre domicile 48 heures minimum avant votre départ, muni d'un justificatif de domicile (et prévenir tout changement dans les dates de vos vacances !).

Soyez vigilant avant d'ouvrir votre porte, beaucoup d'individus malintentionnés se font passer pour des agents EDF, du service des Eaux, voire de la police... en cas de doute, demandez toujours à voir une carte professionnelle et n'hésitez pas à appeler le service dont ils se réclament.

Faites poser judas, entrebâilleur et serrure multipoints minimum A2P*** (pour l'assurance) sur votre porte d'entrée blindée avec barres de seuil, barres de pivotement et antipince.

Pour vos travaux, faites appel à des professionnels ayant pignon sur rue et méfiez-vous des offres de services trop alléchantes.



Ayez toujours votre memento sous la main, près du téléphone : numéros d'urgence, du médecin de famille, voisins et proches.



Autres services utiles au quotidien

Services de pressing à domicile

Paris/Banlieue

- Sans un pli
Livraison gratuite pour un dépôt
supérieur à 35 €
01 43 52 16 34
www.sans-un-pli.com
- Mon pressing.com
Collecte et livre à domicile pour
18 € minimum
01 43 63 53 87 ou 0 825 826 520
(0,15€/mn)
www.monpressing.com
- Lingexpress
01 43 07 70 91
www.lingexpress.com
- Clean City à domicile (Paris intra-
muros)
0810 204 536 (prix d'un appel local)
www.cleancityadomicile.fr
- Nestor Pressing
01 47 69 10 10
www.nestor-pressing.com
- Plis net
01 47 69 05 05
www.plisnet.fr
- Home Pressing
01 48 83 05 05
www.homepressing.com

Région Centre

- Excelliance (interventions Auxerre
et alentours)
03 86 49 55 66
www.excelliance-service.fr

Région lyonnaise

- ASR2 (agglomération lyonnaise et
sa région, ainsi que les agglomé-
rations de Grenoble, de Chambéry,
d'Aix-les-bains, d'Annecy et leurs
régions).
04 78 08 68 87
- Lyonpressing.com
04 78 51 22 29
www.lyon-pressing.com

Région Lorraine/Bourgogne Franche-Comté

- Kangourou Pressing (interventions
Nancy et alentours)
03 83 31 77 71
www.kangouroupressing.com
- Cœur (Dijon)
03 80 71 62 55

Région Grand-Ouest

- Pressing à domicile (interventions
Gironde et Dordogne)
05 57 40 03 02
www.pressingadomicile.com

- Pratiq'services (département 22 et alentours)
02 96 35 49 25
www.pratiqservices.com
- ACAD (Poitiers)
05 49 61 36 14

Région Méditerranée

- Pressing du marché (Sainte-Maxime/Golfe de Saint Tropez)
04 94 96 05 75
www.pressing-du-marche.fr

Région Normandie

- Katou Services (Caen et environs)
02 31 73 56 11
www.katou.fr
- Net Normandie (Caen/Deauville et alentours)
06 62 74 35 81
www.netnormandie.com

Région Nord/Picardie

- Un temps chez vous (Lille)
03 20 06 03 03
www.untempschezvous.fr
- Nordik Services (Nord)
03 20 56 96 31
www.nordik-services.fr

Services de pressing à domicile sur toute la France

- Adomo services/pressing à domicile
Sur Paris/Nice/Lille/Marseille/
Bordeaux
0810 26 25 24 (prix d'un appel local)
www.adomo.fr/
- Maison et services
www.maison-et-services.com

Services bricolage

Paris/Banlieue

- Emploi Développement (Paris)
01 56 56 10 57
- Allo Service Ménage (Paris)
01 42 28 84 68
- Home Facility (Paris)
06 85 58 40 50
- La Passerelle (Paris)
01 47 83 37 27
- AADM 92 Âge d'or Courbevoie
01 47 88 64 28

Région Normandie

- CL Services (Rouen)
02 32 10 10 90
www.family-sphere.fr

Région Nord/Est

- SALC Services à la carte (Nancy)
06 81 17 66 00
- GERMA AI Alsace (Strasbourg)
03 88 81 75 33
- MUTADOM (Dijon)
03 80 41 30 54
www.mutualite21.org

Région Méditerranée

- ABCL Multiservices (Montpellier)
06 03 07 78 37
- SPEF Mieux Vivre à domicile (Marseille)
04 91 58 58 58

Région Rhône-Alpes

- Nurse Alliance (Lyon)
08 10 30 03 02 (prix d'un appel local)
www.nursealliance.com
- Soleil Multiservices (Grenoble)
04 76 29 45 21

Région Grand-Ouest

- Crex (Pays de la Loire)
08 00 12 22 22
- Au fil du temps ADMR (Bordeaux)
05 56 51 18 30

Région Centre

- Allo Multiservices (Clermont-Ferrand)
08 10 40 14 20 (prix d'un appel local)

Vente par correspondance

Outre les nombreux catalogues de VPC, tels La Redoute, Les 3 Suisses et autres catalogues qui proposent presque tout ce que l'on peut rechercher pour la maison, voici les sites des principales marques de vente de vêtements et chaussures que vous pouvez commander et recevoir directement chez vous ou dans un magasin relais proche de votre domicile.

- www.daxon.fr
- www.damart.fr
- www.laredoute.fr
- www.blancheporte.fr
- www.bleubonheur.com ou
0 892 705 500
- www.afibel.com
- www.3suisses.fr
- www.habicap.com
- www.selfia.fr

Service de coiffure à domicile

Paris/Banlieue

- Elle c'service (Paris/Idf)
03 88 72 60 94
www.elle-c-service.fr
- Coiffhomme (Paris/La Défense)
09 53 60 49 13 (prix d'un appel local)
www.coiffhomme.fr

- Artistiquement votre (92)
06 10 74 54 94
www.artistiquement-votre.com

Région Alsace-Lorraine/ Bourgogne/Franche-Comté

- Elle c'service (Alsace-Lorraine)
03 88 72 60 94
www.elle-c-service.fr

Région Provence – Alpes-Côte d'Azur

- Elle c'service (région PACA)
03 88 72 60 94
www.elle-c-service.fr
- Coiffure service (Fréjus)
04 94 17 39 03

Région Midi-Pyrénées

- Elle c'service
03 88 72 60 94
www.elle-c-service.fr

Service de coiffure à domicile sur toute la France

- Viadom Coiffure
0 825 069 068 (0.15 €/mn)
www.coiffure-domicile.com
- Vincent Lefrancois
02 47 55 50 30
www.vincent-lefrancois.com

- DS coiffure (région toulousaine)
06 22 70 74 79

- CSAD
08 10 06 40 04 (prix d'un appel
local)
www.coiffuredomicile.csad.fr

Région Ouest

- Lookadom (Nantes et alentours)
02 40 92 35 41
www.lookadom.com
- Elle c'service (Bretagne/Aquitaine)
03 88 72 60 94
www.elle-c-service.fr

Région Centre

- CSAD
0810 06 40 04 (prix d'un appel
local)
www.coiffuredomicile.csad.fr

Sociétés multiservices

Garde d'enfants/ménage/bricolage/jardinage/repassage... des sociétés à qui l'on peut presque tout demander... !

Paris/Banlieue

- Atout à domicile
01 55 37 22 00
www.atoutadomicile.fr
- Sitime
01 39 96 09 79
www.sitime-service.com

- Confadom
01 48 22 83 07
www.confadom.com
- Eliya (Versailles et alentours)
0 879 50 12 11 (prix d'un appel local)
www.eliya.fr

Région Nord/Picardie

- Services plus 80 (département de la Somme et alentours)
03 22 31 45 81
www.servicesplus80.com

Région Provence/Alpes Côte d'Azur

- Multiserv'Aix (Aix-en-Provence/ Fréjus/Saint-Raphaël)
Aix-en-Provence 04 42 39 68 51
Fréjus/Saint-Raphaël
08 77 38 43 21 (prix d'un appel local)
www.multiserv-aix.fr
- Home services (Marseille et environs)
0810 116 090 (prix d'un appel local)
www.h-services.com
- Adagio (Alpes-Maritimes/ Bouches-du-Rhône)
04 92 00 05 25
www.adagio.fr

Sociétés multiservices sur toute la France

- Âge d'or Services (sur toute la France)
03 25 82 95 75
www.agedorsservices.com
- Proxidom Services (Bouches-du-Rhône/Var/Vaucluse/Nord/Pas-de-Calais/IDF/Seine-Maritime)
0811 46 06 07 (prix d'un appel local)
www.proxidom-services.fr
- Adom (sur toute la France)
0810 12 21 29 (prix d'un appel local)
www.adom.fr

Région Midi-Pyrénées

- Dom'carré (région toulousaine)
06 84 23 72 32
www.domcarre.fr

Région Ouest

- Pratiq'services (département 22 et alentours)
02 96 35 49 25
www.pratiqservices.com

Région Rhône-Alpes

- Rhône Emplois familiaux (Lyon)
04 72 77 92 28
- ADHOM (Lyon)
04 78 17 70 00

Région Centre

- Allo Multiservices (Clermont-Ferrand)
0810 40 14 20 (prix d'un appel local)

Conclusion

Les clés du bien vieillir, c'est avant tout : être en forme et tout faire pour le rester !

C'est savoir associer équilibre alimentaire, activités physiques, entretien de soi et vie sociale.

C'est aussi une nouvelle vie tournée vers ce que vous aimez, vers ceux que vous aimez.

C'est vivre en harmonie avec soi-même. C'est se retourner et avancer avec intelligence. S'autoriser. Se retrouver.

Les nouveaux seniors, c'est aussi cela.

Bien vieillir, c'est bien vivre.

A

Actions et obligations 116

Activités

- ~ artistiques 21
- ~ bénévoles 102
- ~ cérébrales 23
- ~ culturelles 30
- ~ intergénérationnelles 99
- ~ manuelles 21
- ~ multimédia 27
- ~ physiques 5
- ~ professionnelles 93
- ~ sportives 5

Aide

- ~ aux vacances 185
- ~ juridictionnelle 200
- ~ médicale de l'État 184
- ~ aux vacances 53
- ~ financières 164, 183
- ~ fiscales 188
- ~ individuelles 191
- ~ psychologiques 162
- ~ sociales 162, 183
- ~ spécifiques au logement 186

Alimentation équilibrée 137

Allocation

- ~ de solidarité aux personnes âgées 184
- ~ équivalent retraite 185
- ~ simple 183
- ~ supplémentaire 183
- ~ veuvage 184

Amortissement Robien 112

Andropause 180

Animal 68

Anniversaires de mariage 57

Artérite 153

Arthrose 177

Arts martiaux 17

Assurance complémentaire santé 146

Assurance maladie 141

Assurance-dépendance 124

Assurance-obsèques 125

Assurance-prévoyance 124

Assurances 124

Assurance-vie 124

Ateliers 37

Ateliers gym/mémoire 44

Attaque cérébrale 152

Avantages fiscaux 190

B

Bénévolat professionnel 103

Bénévolat simple 102

Bibliothèques 30

Bibliothèques sonores 172

Bilan de santé 133

Bons de capitalisation 119

Bridge 24

C

Camping-caravaning 51

Cancer 153

lieux de prise en charge 155

Carte senior 52
 Centres médico-sociaux 134
 Chambre d'hôtes 51, 98
 Cholestérol 138
 Chutes 177
 Clubs 37
 Clubs de la Ville de Paris 38
 Clubs et ateliers santé 138
 Clubs santé 43
 Conférences 46
 Contrats Madelin 109
 Couple 59
 Couverture maladie universelle (CMU)
 145
 Création d'une association 103
 Curatelle 196
 Cures thermales 140
 Cyclotourisme 8

D

Danse 20
 Défense de citoyen 200
 Défense du consommateur 201
 Déficiences visuelles 169
 Diabète 138
 Don manuel 123
 Donation
 ~ au dernier vivant 121
 ~ de son vivant 120
 ~ entre époux 121
 Donation-partage 122
 Droits 64, 195
 ~ sur les donations 126
 ~ sur les successions 128

E

Échange
 ~ d'animaux 55
 ~ de logement 55
 Échecs 26
 Éducation physique 6

Enfants 63
 Épargne collective 108
 Épargne individuelle 108
 Épargner 107
 Épargne-retraite des agriculteurs 110
 Épargne-retraite des fonctionnaires 109
 Étudiants 97
 Examens de santé 133
 Exercices physiques 137
 Exonérations 190
 Expositions 46

F

Famille 57
 Fractures 177

G

Généalogie 44
 Gîtes 51
 Golf 12
 Grippe 139
 Gymnastique 6, 13

H

Hypertension artérielle 138

I

Immobilier 111, 120
 Imposition 83
 Indemnités de départ en retraite 82
 Infarctus du myocarde 151
 Informatique 27
 Intergénération 97
 Internet 27, 100

J

Jardinage 22

L

Lecture partagée 99
 Licenciement 83

Litiges administratifs 201
Livrets bancaires défiscalisés 114
Livrets bancaires fiscalisés 114
Location classique 111
Location meublée 112
Logement 97
Loi Besson 112
Loi Tepa 130
Loisirs 3

M

Machines à lire 171
Maladies cardio-vasculaires 148
Médecin traitant 141
Médiathèques 30
Médiation familiale 197
Ménopause 180
Monum 45
Musées 46

N

Natation 16
Nouveau Borloo 113
Nouvelles technologies 100

O

OPCVM 117
Ostéoporose 177

P

Paris 46
Parrainage 100
Patrimoine 105, 120
PEA 116
Pensions de retraite 84
Pensions de réversion 86
Permanence d'accès aux soins de santé
ou PASS 146
Perte auditive 167
Perte de mémoire 175
Petits-enfants 63

Placements

~ à long terme 117
~ à risques 115
~ sans risque 114

Plan d'épargne populaire 120

Plan épargne

~ entreprise 108
~ logement 119
~ pour la retraite collectif 109

Points Paris Émeraude 206

Presse 34

Protections juridiques 195

Prothèses 164

R

Rachat de périodes 78

Randonnée 10

Réductions 51

Remboursement des frais médicaux 142

Retaite

profession libérale 76

Retraite

artisan 74
calcul 73
chômage et préretraite 77
départ anticipé à la 79
fonctionnaire 75
prélèvements sociaux 89
préretraite 79
salarié à l'étranger 77
salarié du secteur privé 73

Retraite 71

~ avant 60 ans 79
~ complémentaire 86
~ de base 85

Revenus 105

S

Salons 46

Santé 131

Sauvegarde de justice 196

SCPI 115
Scrabble® 23
Seniorité 42
SNCF 52
Solitude 61
Sorties culturelles 45
Spa 50
Spectacles 46, 47
Sport 5, 137

T

Tarifs des consultations 142
Tennis 15
Tennis de table 19
Testament 123
Thalassothérapie 50
Théâtre 21, 46
Thermalisme 50
Thés dansants 47

Transmission de patrimoine 126
Transports 51
Travail 93
Tutelle 196

U

Université à distance 36
Universités 34

V

Veuvage 61
Viager 113
Vidéo-agrandisseurs 171
Vie sexuelle et amoureuse 60
Volontariat associatif 103
voyages 3, 48

Y

Yoga 17

Bibliographie

En plus des références proposées au fil des pages, vous pourrez lire les ouvrages suivants :

M.-P. DENAINT, *Bien vivre, mieux vieillir*, Éditions de l'Homme, 1997.

A. DUFOUR, D. FESTY, *100 ans de jeunesse*, Presses du Châtelet, 2001.

M. EL-BEZ, J.-P. PREZIOSI, A. WERNER, *Méthodes du Bien Vieillir*, Éditions Noesis, 2001.

P. GUINCHARD-KUNSTLER, M.-T. RENAUD, *Mieux vivre la vieillesse*, Éditions de l'Atelier, 2006.

Dr O. DE LADOUCETTE, *Rester jeune, c'est dans la tête*, Éditions Odile Jacob, 2005.

J. PELISSIER, *La Guerre des âges*, Éditions Armand Colin, 2007.

D. SAUNIER, *Seniors, l'âge d'être : la vie devant vous*, Éditions Dangles, 2006.

P. SELBY, J.-P. MICHEL, *Bien savoir vieillir*, Éditions Georg, 2003.

M. TUBIANA, *Le Bien Vieillir : la révolution de l'âge*, Éditions de Fallois, 2004.

J. VÉRON, *Espérance de vivre : âge, générations et sociétés*, Éditions du Seuil, 2005.

Fiche d'évaluation du guide

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous donner votre avis sur ce guide pour que nous puissions améliorer son contenu et sa forme.

- Par courrier :
Guide des nouveaux seniors/AGC
3, rue Daumier
75016 Paris
- Par mail :
guide.seniors@free.fr

Vous êtes : ☐ senior
☐ entourage d'un senior
☐ professionnel de santé
☐ autre (précisez)

Comment avez-vous eu connaissance de ce guide ?

Êtes-vous satisfait de ce guide ? Vous a-t-il aidé ?

☐ oui ☐ non

Si non, pourquoi ?

Le jugez-vous suffisamment détaillé ?

☐ oui ☐ non

Si non, indiquez dans quels domaines vous souhaiteriez plus d'informations :

Indiquez vos autres remarques éventuelles :

Vos coordonnées : -----

Nom : -----

Prénom : -----

Adresse : -----

Mail : -----